叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000001

2. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000002

3. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000003

4. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

[-] [nəʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['ɒbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]['erə(r)z][hæv; həv] [biːn] ['saɪləntli] [kə'rektɪd] .
Obvious typographical errors have been silently corrected .
明显的 印刷 错误 有 到过 默默 已更正 .

明显的拼写错误已被悄悄更正。

[ˌverɪ'eʃən] [ɪn] [ˌhaɪfə'neɪʃn] [hæv; həv] [biːn] ['stændədaiz] [bʌt; bət][ɔːl]['ʌðə(r)] ['spelɪŋ] [ænd; ənd]
Variations in hyphenation have been standardised but all other spelling and
变体 在 连字符 有 到过 标准化 但 全部 其他 拼写 和
[ˌpʌŋktʃu'eɪʃn] [rɪ'meɪnz] [ʌn'tʃeɪndʒd] .
punctuation remains unchanged .
标点 遗迹 未更改 .

连字符的使用方式已标准化，但其他所有拼写和标点符号均保持不变。

[ɪn][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .
In preparation .
在 准备 .

准备中。

[ə; eɪ][hænd] - [bʊk] [ɒv; əv] ['bɒdɪli] ['eksəsaɪzɪz] , [beɪst] [ə'pɒn][ə; eɪ] . - “ [vɔːlks] - - ,
A Hand - book of Bodily Exercises , based upon A . Ravenstein's “ Volks - Turnbuch ,
一个 手 - 书 的 身体 练习 , 基于 之上 一个 . - “ 人民 - - ,
” [ænd; ənd] ['edɪtɪd] [baɪ][iː] . [dʒiː] . ['reɪvənˌstaɪn] ,
” and edited by E . G . Ravenstein ,
” 和 编辑 经过 E . G . 拉文斯坦 ,

《身体锻炼手册》，基于 A. Ravenstein 的“Volks-Turnbuch”，由 EG Ravenstein 编辑。

[ef] . [ɑː(r)] . [dʒiː] . [es] . , & [siː] . , ['prezɪdənt] [ɒv; əv][ðə; ði]['dʒɜːmən][dʒɪm'næstɪk][sə'saɪəti][ɒv; əv] ['lʌndən] ,
F . R . G . S . , & c . , President of the German Gymnastic Society of London ,
F . 拉 . G . S . , & c . , 总统 的 这 德语 体操 社会 的 伦敦 ,
[ænd; ənd][dʒɒn] ['hʌli] ,
and John Hulley ,
和 约翰 赫利 ,

FRGS，等等，伦敦德国体操协会主席，以及约翰·赫利，

[də'rektə(r); daɪ'rektə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [æθ'letɪk] [klʌb] , ['lɪvəpuːl] .
Director of the Athletic Club , Liverpool .
导演 的 这 运动 俱乐部 , 利物浦 .

利物浦竞技俱乐部总监。

[ɪn][wʌn] ['vɒljuːm] , 8vo , [ˌpiː 'piː] . - , [ænd; ənd] - ['wʊdkʌt] .
In one volume , 8vo , pp . 400 , and 700 woodcuts .
在 一 体积 , 8vo , pp . - , 和 - 木刻 .

一卷，8开本，400页，700幅木刻插图。

[ðɪs] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði][məʊst] [kəm'pliːt] [wɜːk] [ɒn][dʒɪm'næstɪks][ænd; ənd][ɔːl] [dɪskɹ'ɪpʃənz] [ɒv; əv] ['bɒdɪli]
This will be the most complete work on Gymnastics and all descriptions of bodily
这 将要 是 这 最多 完全的 工作 在 体操 和 全部 描述 的 身体上的
['eksəsaɪzɪz]['evə(r)] ['pʌblɪʃt] [ɪn][ðə; ði] ['ɪŋglɪʃ] ['læŋgwɪdʒ] .
exercises ever published in the English language .
练习 曾经 已发布 在 这 英语 语言 .

这将是迄今为止用英语出版的最全面的体操著作，包含了所有身体锻炼方法的描述。

['kɒntents] :
Contents :
内容 :

内容：

['hɪstri; 'hɪstəri][ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks] — - [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪk] [sə'saɪətiz] — [ɒn][ðə; ði]['mænə(r)]
History of Gymnastics — Constitutiom of Gymnastic Societies — On the manner
历史 的 体操 — - 的 体操 社会 — 在 这 方式
[ɒv; əv] [kən'dʌktɪŋ] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] — [ˌdɪstrɪ'bjuːʃn] ['ɪntuː][skwɒdz] — ['treɪnɪŋ] [ɒv; əv] [ɪn'strʌktəz] —
of conducting the Exercises — Distribution into Squads — Training of Instructors —
的 进行 这 练习 — 分配 进入 球队 — 训练 的 教师 —
[dʒɪm'næstɪk] ['festɪvlz] [ænd; ənd][ˌkɑːmpə'tɪʃ(ə)nz] — ['sænət(ə)ri] [ruːlz] — ['eksəsaɪzɪz] [wɪ'ðaʊt] [ˌæpə'reɪtəs]
Gymnastic Festivals and Competitions — Sanitary Rules — Exercises without apparatus
体操 节日 和 比赛 — 卫生 规则 — 练习 没有 设备
— ([friː] ['eksəsaɪzɪz] ,
— (free exercises ,
— (自由的 练习 ,

体操史——体操协会章程——训练方法——分组——教练员培训——体操节和比赛——卫生规则——无器械练习——（自由练习，

['wɔːkɪŋ] , ['rʌnɪŋ] , [ˌsiː 'əʊ] - ['ɒpərətɪv] [ænd; ənd]['fæktəʊ] - [ˌdʒɪm'næstɪkəl]['eksəsaɪzɪz] , ['reslɪŋ] ,
walking , running , co - operative and facto - gymnastical exercises , wrestling ,
步行 , 跑步 , 合作 - 操作 和 事实上 - 体操 练习 , 摔角 ,
['bɒksɪŋ] , & [siː] .) — ['eksəsaɪzɪz] [wɪð] ['pɔːtəb(ə)l] [ˌæpə'reɪtəs] ([wɒndz] ,
boxing , & c .) — Exercises with portable apparatus (wands ,
拳击 , & c .) — 练习 和 便携的 设备 (魔杖 ,

步行、跑步、合作体操和动作体操练习、摔跤、拳击等）——使用便携式器械进行的练习（魔杖、

[dʌm] - [belz] , [klʌbz] , [bɑːrz] , & [siː] .) — ['eksəsaɪzɪz][æt; ət] [fɪkst] [ˌæpə'reɪtəs] ([ræk] , ['pærəlel][bɑːrz]
dumb - bells , clubs , bars , & c .) — Exercises at fixed apparatus (rack , parallel bars
哑的 - 铃铛 , 俱乐部 , 酒吧 , & c .) — 练习 在 固定的 设备 (架子 , 平行线 酒吧
, [hɔːs] , [bʌk] , ['klaɪmɪŋ] [ænd; ənd] [ˌeskə'leid] ,
, horse , buck , climbing and escalading ,
, 马 , 巴克 , 攀登 和 升级 ,

哑铃、棍棒、单杠等）——固定器械练习（架上器械、双杠、骑乘架、跳马、攀爬架和爬坡架，

['liːpɪŋ] [ænd; ənd] ['vɔːltɪŋ] , [swɪŋz] , & [siː] .) .
leaping and vaulting , swings , & c .) .
跳跃 和 拱形 , 摇摆 , & c .) .

跳跃、撑杆跳、荡秋千等等）。

['lʌndən] : [en] . ['trʊbnər] & [ˌsiː 'əʊ] . , - , [ˌpætə'nɒstə(r)] [rəʊ] .
LONDON : N . TRÜBNER & CO . , 60 , PATERNOSTER ROW .
伦敦 : N . 特吕布纳 & 一氧化碳 . , - , 回旋曲 排 .

伦敦：N. TRÜBNER & CO.，帕特诺斯特街 60 号。

['dʒæksənz]
JACKSON'S
杰克逊的

杰克逊

[dʒɪm'næstɪks]
GYMNASTICS
体操

体操

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] ,
FOR **THE** **FINGERS** **AND** **WRIST** **,**
为了 这 手指 和 手腕 ,

适用于手指和手腕，

['biːɪŋ]
BEING
存在

存在

[ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɒv; əv] [dʒɪm'næstɪks] ,
A **SYSTEM** **OF** **GYMNASTICS** **,**
一个 系统 的 体操 ,

体操体系

[beɪst] [ɒn] [ˌænə'tɒmɪk(ə)l] ['prɪnsəp(ə)lz] , — [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'veləpɪŋ] [ænd; ənd]
BASED **ON** **ANATOMICAL** **PRINCIPLES** **,** **—** **FOR** **DEVELOPING** **AND**
基于 在 解剖学 原则 , 一 为了 发展 和

基于解剖学原理，——用于发育和

['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] ; [fɔː(r); fə(r)]['mjuːzɪk(ə)l] ,
STRENGTHENING **THE** **MUSCLES** **OF** **THE** **HAND** **;** **FOR** **MUSICAL** **,**
强化 这 肌肉 的 这 手 ; 为了 音乐 ,

增强手部肌肉力量；用于音乐演奏，

[mə'kænɪkl] , [ænd; ənd] ['medɪk(ə)l] [p'ɜːpəsɪz] .
MECHANICAL **,** **AND** **MEDICAL** **PURPOSES** **.**
机械的 , 和 医疗的 目的 .

机械用途和医疗用途。

[wɪð] ['θɜːti] - ['sev(ə)n]['daɪəˌgræm] .
With **thirty** **-** **seven** **Diagrams** **.**
和 三十 - 七 图表 .

包含三十七幅图。

['lʌndən] :
LONDON **:**
伦敦 :

伦敦：

[en] . ['trʊbnər] & [ˌsiː 'əʊ] . , - , [ˌpætə'nɒstə(r)] [rəʊ] . - .
N **.** **TRÜBNER** **&** **CO** **.** **,** **60** **,** **PATERNOSTER** **ROW** **.** **1865** **.**
N . 特吕布纳 & 一氧化碳 . , - , 回旋曲 排 . - .

N. TRÜBNER & CO.，帕特诺斯特街 60 号，1865 年。

[[raɪt] [ɒv; əv][trænz'leɪʃ(ə)n] [rɪ'zɜːvd] .]
[**Right** **of** **Translation** **reserved** **.** **]**
[正确的 的 翻译 预订的 .]

[译者保留翻译权。]

[ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪn'greɪvɪŋ] [kən'teɪnd] [ɪn] [ðɪs] [wɜːk] [wɜː(r); wə(r)]['eksɪkjuːtɪd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
The **whole** **of** **the** **Engravings** **contained** **in** **this** **work** **were** **executed** **for** **the**
这 所有的 的 这 雕刻 包含 在 这 工作 是 执行 为了 这
['ɔːθə(r)] [baɪ][bɜːrndt] ,
author **by** **Berndt** **,**
作者 经过 伯恩特 ,

本书中的所有版画均由伯恩特为作者绘制。

[ɪn] [bɜːˈlɪn] , [dʒʊˈlaɪ] , - .
in Berlin , July , 1864 .
在 柏林 , 七月 , - .

1864年7月，柏林。

[ðə; ði] [ˌæpəˈreɪtəs] [rɪˈfɜːd] [tuː; tə][ɪn] [ðɪs] [wɜːk] [meɪ] [biː; bi][hæd; həd] , [praɪs] 3s .
The apparatus referred to in this work may be had , price 3s .
这 设备 指 到 在 这 工作 可能 是 有 , 价格 3s .

本文中提到的仪器可以购买，价格为 3 先令。

6d . , [ɒv; əv] ['mesəz] ['mɛtslər] & [ˌsiː 'əʊ] . , - [tuː; tə] - , [greɪt] ['mɔːlbərə] [striːt] , ['dʌbljuː] .
6d . , of Messrs Metzler & Co . , 36 to 38 , Great Marlborough Street , W .
6d . , 的 先生们 梅茨勒 & 合作 . , - 到 - , 伟大的 马尔堡 街道 , W .

6d.，Metzler & Co.公司，西马尔伯勒大街36至38号。

[dʒɒn] [tʃaɪldz] [ænd; ənd] [sʌn] , ['printərz] .
JOHN CHILDS AND SON , PRINTERS .
约翰 儿童 和 儿子 , 打印机 .

约翰·查尔兹父子印刷厂。

[[ˌpiː 'dʒiː][viː]]
[Pg v]
[页 v]

[第 v 页]

['prefəs] .
PREFACE .
前言 .

前言。

[ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [wɜːk] [dɪ'veləps] , [ɒn][ˌænə'tɒmɪk(ə)l][ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l]
The subject of this little work develops , on anatomical and physiological
这 主题 的 这 小的 工作 发展 , 在 解剖学 和 生理
['prɪnsəp(ə)lz] ,
principles ,
原则 ,

这部小作品的主题是根据解剖学和生理学原理展开的，

[ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] , [ðə; ði]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt]
a system of Gymnastics for the Fingers and Wrist , the object
一个 系统 的 体操 为了 这 手指 和 手腕 , 这 目的
[ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɪz] — ,
of which is — ,
的 哪个 是 — ,

一种针对手指和手腕的体操体系，其目的是——

[tuː; tə] [leɪ] [ə; eɪ]['sɒlɪd][ænd; ənd][ˌsaɪən'tɪfɪk][faʊn'deɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['teknɪk(ə)l]
to lay a solid and scientific foundation for the acquisition of technical
到 躺 一个 坚硬的 和 科学 基础 为了 这 获得 的 技术的
[skɪl] [ɪn][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] ,
skill in the fingers and wrist ,
技能 在 这 手指 和 手腕 ,

为手指和手腕技术技能的习得奠定坚实、科学的基础

[æz; əz] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['pleɪɪŋ] [ɒn]['mjuːzɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts][ænd; ənd][tuː; tə]['fɪŋgə(r)] - [wɜːk]
as applied to the playing on musical instruments and to finger - work
作为 应用 到 这 玩耍 在 音乐 仪器 和 到 手指 - 工作
['dʒen(ə)rəli] .
generally .
一般来说 .

适用于乐器演奏和一般的手指技巧。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['diːteɪld] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['sɜːkəmstənsɪz] ['ʌndə(r)] [wɪtʃ] [ðɪs] ['sɪstəm] [wɒz; wəz]
For 为了 **a** 一个 **detailed** 详细的 **account** 帐户 **of** 的 **the** 这 **circumstances** 情况 **under** 在下面 **which** 哪个 **this** 这 **system** 系统 **was** 曾是
[dɪ'skʌvəd] ,
discovered 发现 **,** ,

有关发现该系统的详细情况，请参阅以下内容：

[ai][rɪ'fɜː(r)][tuː; tə][ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌktəri] [rɪ'mɑːrks] ,
I 我 **refer** 参考 **to** 到 **the** 这 **Introductory** 引言 **Remarks** 评论 **,** ,

我指的是引言部分，

[weər'ɪn] [ai][hæv; həv] [ɪk'spleɪnd] [ðə; ði]['prəʊses][ɒv; əv] ['riːzənɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði]['sɪəriːz][ɒv; əv]
wherein 其中 **I** 我 **have** 有 **explained** 解释 **the** 这 **process** 过程 **of** 的 **reasoning** 推理 **and** 和 **the** 这 **series** 系列 **of** 的
[ɪk'sperɪm(ə)nts] ,
experiments 实验 **,** ,

其中我解释了推理过程和一系列实验，

[wɪtʃ] [ɪneɪbld] [ˌem 'iː][tuː; tə] [ə'raɪv] [æt; ət][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ai][hæv; həv] [naʊ] [ðə; ði] ['pleʒə(r)] [ɒv; əv]
which 哪个 **enabled** 已启用 **me** 我 **to** 到 **arrive** 到达 **at** 在 **the** 这 **results** 结果 **I** 我 **have** 有 **now** 现在 **the** 这 **pleasure** 乐趣 **of** 的
[səb'mɪtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv][maɪ] ['kʌntrimən] ;
submitting 提交 **to** 到 **the** 这 **consideration** 考虑 **of** 的 **my** 我的 **countrymen** 同胞们 **;** ;

这使我得以得出我现在荣幸地呈献给同胞们审议的结果；

[mɔː(r)] [ɪ'speʃəli] [tuː; tə][ɔːl] [ðəʊz] [ə'mʌŋ] [ðem; ðəm] [huː] [ɑː(r); ə(r)]
more 更多的 **especially** 尤其 **to** 到 **all** 全部 **those** 那些 **among** 之中 **them** 他们 **who** WHO **are** 是

尤其对于他们当中所有的人来说，

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɪksθ]]
[[**Pg** 页 **vi** 六 **]**]

[第 vi 页]

[ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] , [ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)] [wɜːk] [ri'kwaiə] [ðə; ði] ['kɒnstənt] [juːz][ɒv; əv][ðə; ði]
engaged 已订婚的 **in** 在 **musical** 音乐 **pursuits** 追求 **,** , **or** 或者 **any** 任何 **other** 其他 **work** 工作 **requiring** 需要 **the** 这 **constant** 持续的 **use** 使用 **of** 的 **the** 这
['fɪŋgəz] .
fingers 手指 **.** .

从事音乐活动，或任何其他需要不断使用手指的工作。

[ai] [meɪ] ['sɪmpli] [steɪt] [ðæt] [bəuθ][ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk]['prɪnsəp(ə)lz][ænd; ənd][ðə; ði] ['præktɪkl] [juː'tɪləti][ɒv; əv]
I 我 **may** 可能 **simply** 简单地 **state** 状态 **that** 那 **both** 两个都 **the** 这 **scientific** 科学 **principles** 原则 **and** 和 **the** 这 **practical** 实际的 **utility** 公用事业 **of** 的
[ðɪs] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks] — ,
this 这 **system** 系统 **of** 的 **Gymnastics** 体操 **—** — **,** ,

我只需简单地说，这套体操体系的科学原理和实际应用价值——

['ɑːftə(r)] ['hævɪŋ] [biːn] [səb'dʒektɪd][tuː; tə][ðə; ði][test] [ɒv; əv] ['njuːmərəs] [ɪk'sperɪm(ə)nts] — ,
after 后 **having** 拥有 **been** 到过 **subjected** 受 **to** 到 **the** 这 **test** 测试 **of** 的 **numerous** 很多的 **experiments** 实验 **—** — **,** ,

经过多次实验的检验后——

[hæv; həv] [met] [wɪð] [ðə; ði] [əˈpruːv(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [haɪɪst] [ˌænəˈtɒmɪk(ə)l] , [ˈmjuːzɪk(ə)l] , [ænd; ənd]

have	met	with	the	approval	of	the	highest	anatomical	,	musical	,	and
有	遇见	和	这	赞同	的	这	最高	解剖学	,	音乐	,	和

[dʒɪmˈnæstɪk] [ɔːˈθɒrətiz] [ɒv; əv] [ˈdʒɜːməni] ;

gymnastic	authorities	of	Germany	;
体操	当局	的	德国	;

已获得德国最高解剖学、音乐和体操权威机构的认可；

[æt; ət] [huːz] [ˈspeʃ(ə)l] [səˌlɪsɪˈteɪʃn] [aɪ] [wɒz; wəz] [ɪnˈdjuːst] [tuː; tə] [meɪk] [ðiːz] [dɪsˈkʌvəri] [nəʊn] [baɪ]

at	whose	special	solicitation	I	was	induced	to	make	these	discoveries	known	by
在	谁	特别的	征求意见	我	曾是	诱导	到	制作	这些	发现	已知	经过

[miːnz] [ɒv; əv] [ˈpʌblɪk] [ænd; ənd] [ˈpraɪvət] [ˈlektʃəz] — ,

means	of	public	and	private	lectures	—	,
方法	的	民众	和	私人的	讲座	—	,

在他的特别邀请下，我才通过公开和私下演讲的方式将这些发现公之于众——

[dɪˈlɪvəd] [ˈgrætɪs; ˈgreɪtɪs; ˈgrɑːtɪs] [ɪn] [ðə; ði] [ˈdʒɜːmən] [ˈlæŋgwɪdʒ] [ɪn] [ˈmeni] [ˈdʒɜːmən] [ˈsɪtɪz] — ,

delivered	gratis	in	the	German	language	in	many	German	cities	—	,
发表	免费	在	这	德语	语言	在	许多	德语	城市	—	,

在许多德国城市，以德语免费提供——

[ˈdjʊərɪŋ] [ə; eɪ] [ˈdʒɜːni] [ˌʌndəˈteɪkən] [æt; ət] [maɪ] [əʊn] [ɪkˈspens] , [ɪn] [ðə; ði] [kɔːs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈsʌmə(r)]

during	a	journey	undertaken	at	my	own	expense	,	in	the	course	of	the	summer
期间	一个	旅行	已	在	我的	自己的	费用	,	在	这	课程	的	这	夏天

[ɒv; əv] - .

of	1864	.
的	-	.

1864 年夏天，我自费进行了一次旅行。

[aɪ] [ˈglædli] [əˈveɪl] [maɪˈself] [ɒv; əv] [ðɪs] [ˌɒpəˈtjuːnəti] [tuː; tə] [rɪˈtɜːn] [maɪ] [best] [θæŋks] [tuː; tə] [prəˈfesər]

I	gladly	avail	myself	of	this	opportunity	to	return	my	best	thanks	to	Professors
我	乐意	可用	我	的	这	机会	到	返回	我的	最好的	谢谢	到	教授们

- ,

Hyrtl	,
-	,

我非常乐意借此机会向Hyrtl教授们表达我最诚挚的谢意。

[ˈvɪrˌʃoʊ] , [ˈhɜːrmən] [ˈmaɪə(r)] , [ænd; ənd] [ˈgriːsɪŋər] ; [tuː; tə] [ˌdiːˈɑːr"es] [ˈrɪktər] , [siː] . [siː] . [ˈkærəs] ,

Virchow	,	Hermann	Meyer	,	and	Griesinger	;	to	Drs	Richter	,	C	.	C	.	Carus	,
维尔肖	,	赫尔曼	迈耶	,	和	格里辛格	;	到	医生们	里希特	,	C	.	C	.	卡鲁斯	,

[dʒeɪ] . [viː] . [ˈkærəs] ,

J	.	V	.	Carus	,
J	.	V	.	卡鲁斯	,

Virchow、Hermann Meyer 和 Griesinger；致 Richter 博士、C. C. Carus 博士、J. V. Carus 博士，

[ˈbɛrɛnd] , [ænd; ənd] [ˈæŋgərˌstaɪn] ; [tuː; tə] [prəˈfesər] [ˈmɒʃɪlɪz] , - , [stɜːn] , [ˈgaɪər] , - ,

Berend	,	and	Angerstein	;	to	Professors	Moscheles	,	Kullak	,	Stern	,	Geyer	,	Kittl	,
贝伦德	,	和	安格斯坦	;	到	教授们	莫舍尔	,	-	,	斯特恩	,	盖尔	,	-	,

[ˈd͡ʒəʊ.ə.kɪm] , [ænd; ənd] [ˈlaʊtərˌbɑːk] ;

Joachim	,	and	Lauterbach	;
约阿希姆	,	和	劳特巴赫	;

贝伦德和安格斯坦； Moscheles、Kullak、Stern、Geyer、Kittl、Joachim 和 Lauterbach 教授；

[tuː; tə] [kɜːˈpelˌmaɪstə] [ˈtaʊbərt] , [ˈfɜːd(ə)nænd] [ˈhɪlə(r)] , [ˈlɑːknər] , [straʊs] , - , - ,

to	Capellmeister	Taubert	,	Ferdinand	Hiller	,	Lachner	,	Strauss	,	Abenheim	,	Täglichsbeck	,
到	卡佩尔迈斯特	陶伯特	,	费迪南德	希勒	,	拉赫纳	,	施特劳斯	,	-	,	-	,

[ænd; ənd] [ˈmaɪə(r)] ; [tuː; tə] [kɒnsɜːtˈmɪstə] [ef] . [ˈʃuːbɜːt] ,

and	Meyer	;	to	Concertmeister	F	.	Schubert	,
和	迈耶	;	到	音乐会大师	F	.	舒伯特	,

Capellmeister Taubert、Ferdinand Hiller、Lachner、Strauss、Abenheim、Täglichsbeck 和 Meyer；致音乐会指挥 F. 舒伯特，

[kɑːl] , [ʃoʊlts] , ['sɪŋə(r)] , [gruːn] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðə(r)z] [huːm] [speɪs] [pri'kluːd]
Carl **Baermann** **,** **Scholtz** **,** **Singer** **,** **Grün** **,** **and** **many** **others** **whom** **space** **precludes**
卡尔 贝尔曼 , 舒尔茨 , 歌手 , 绿 , 和 许多 其他的 谁 空间 排除

卡尔·贝尔曼、舒尔茨、辛格、格吕恩以及其他许多因篇幅所限无法一一列举的人

[[ˌpiː 'dʒiː][sevn]]
[**Pg** **vii** **]**
[页 七]

[第 vii 页]

[ˌem 'iː]
me
我

我

[frɒm; frəm] ['menʃnɪŋ] [hɪə(r)] , — [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ə'sɪstəns] [ðeɪ] [hæv; həv]['gɪv(ə)n][ˌem 'iː] ,
from **mentioning** **here** **,** **—** **for** **the** **assistance** **they** **have** **given** **me** **,**
从 提及 这里 , — 为了 这 协助 他们 有 给定 我 ,

在此，我要感谢他们给予我的帮助。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][kaɪnd][ænd; ənd] ['feɪvərəb(ə)l] [rɪ'sepʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ðeɪ] , [ðə; ði] [pres] , [ænd; ənd]
and **for** **the** **kind** **and** **favourable** **reception** **which** **they** **,** **the** **press** **,** **and**
和 为了 这 种类 和 有利 接待 哪个 他们 , 这 按 , 和
[ðə; ði] ['pʌblɪk] ['dʒen(ə)rəli] ,
the **public** **generally** **,**
这 民众 一般来说 ,

并感谢他们、媒体和广大公众的友好和热情接待，

[geɪv] [tuː; tə][maɪ] ['lektʃəz] .
gave **to** **my** **lectures** **.**
给予 到 我的 讲座 .

给我的讲座带来了。

[ænd; ənd][aɪ] [ɪn'dʌldʒ] [ðə; ði] [həʊp] [ðæt] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [wɜːk] [meɪ] [miːt] [wɪð] [ðə; ði] [seɪm] [ə'pruːv(ə)l]
And **I** **indulge** **the** **hope** **that** **this** **little** **work** **may** **meet** **with** **the** **same** **approval**
和 我 放纵 这 希望 那 这 小的 工作 可能 见面 和 这 相同的 赞同
[frɒm; frəm][ðə; ði]['medɪk(ə)l] ,
from **the** **medical** **,**
从 这 医疗的 ,

我衷心希望这项小研究也能得到医学界的认可。

['mjuːzɪk(ə)l] , [ænd; ənd][dʒɪm'næstɪk] [ɔː'θɒrətiz] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] ,
musical **,** **and** **gymnastic** **authorities** **in** **this** **country** **,**
音乐 , 和 体操 当局 在 这 国家 ,

这个国家的音乐和体操权威人士

[ænd; ənd][biː; bi][ə; eɪ] [miːnz] [ɒv; əv] ['præktɪkl] [juː'tɪləti] [ə'mʌŋ] [ðəʊz] [fɔː(r); fə(r)] [huːm] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][mɔː(r)]
and **be** **a** **means** **of** **practical** **utility** **among** **those** **for** **whom** **it** **is** **more**
和 是 一个 方法 的 实际的 公用事业 之中 那些 为了 谁 它 是 更多的
[pə'tɪkjələli] [ɪn'tendɪd] .
particularly **intended** **.**
特别 故意的 .

并且对于其主要目标群体而言，具有实际的实用价值。

[ɪn] [ɔːl] [ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] [i'stæbliʃmənt] [θruː'aʊt] ['jʊərəp] [ænd; ənd][ðə; ði]['sɪvəlaɪzd] [wɜːld] ,
In **all** **the** **gymnastic** **establishments** **throughout** **Europe** **and** **the** **civilized** **world** **,**
在 全部 这 体操 机构 自始至终 欧洲 和 这 文明 世界 ,

在整个欧洲和文明世界的所有体操机构中，

[dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][hæv; həv] [biːn] [ˌɪntrə'djuːst] [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [ɪk'sept]

gymnastic	exercises	have	been	introduced	for	every	part	of	the	body	except
体操	练习	有	到过	介绍	为了	每一个	部分	的	这	身体	除了

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

for	the	Fingers	,
为了	这	手指	,

除了手指之外，身体的每个部位都已引入了体操练习。

[ˌnɒtwɪθ'stændɪŋ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðiːz] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['membəz] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [freɪm] — [wɪð]

notwithstanding	that	it	is	these	important	members	of	the	human	frame	—	with
虽然	那	它	是	这些	重要的	成员	的	这	人类	框架	—	和

[ðə; ði]['ment(ə)l]['ɔːrgənz] — [wɪtʃ] ['tʃiːfli] [dɪ'stɪŋgwɪʃ] [mæn][frɒm; frəm][ðə; ði] [bruːt] [kri'eɪʃ(ə)n] .

the	mental	organs	—	which	chiefly	distinguish	Man	from	the	Brute	creation	.
这	精神的	器官	—	哪个	主要	区分	男人	从	这	蛮力	创建	.

尽管如此，正是这些构成人类身体的重要组成部分——包括精神器官——将人类与动物区分开来。

['ðeəfɔː(r)] [aɪ]['ventʃə(r)][tuː; tə] ['dedɪkeɪt] [tuː; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] — , “ [dʒɪm'næstɪks][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

Therefore	I	venture	to	dedicate	to	the	public	—	,	“	Gymnastics	for	the
所以	我	风险投资	到	奉献	到	这	民众	—	,	“	体操	为了	这

[dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

development	of	the	Muscles	,
发展	的	这	肌肉	,

因此，我斗胆向公众献上——“体操对肌肉发展的作用”，

['lɪgəmənts] , [ænd; ənd][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd] ” — , ['speʃəli] [ə'dæptɪd][tuː; tə]

Ligaments	,	and	Joints	of	the	Fingers	and	Hand	”	—	,	specially	adapted	to
韧带	,	和	关节	的	这	手指	和	手	”	—	,	特别	改编	到

手指和手部的韧带和关节”——，特别适用于

[mjuː'zɪʃənz] [ɒv; əv][ɔːl] ['klɑːsɪz] ,

Musicians	of	all	classes	,
音乐家	的	全部	课程	,

各阶层的音乐家

['ɔːθəz] , [ænd; ənd][ɔːl] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['ɒkjupaɪd] [mʌtʃ] [ɪn] ['raɪtɪŋ] ,

Authors	,	and	all	who	are	occupied	much	in	writing	,
作者	,	和	全部	WHO	是	占领	很多	在	写作	,

作者，以及所有从事写作的人，

[[ˌpiː 'dʒiː][eɪtθ]]

[	Pg	viii	]
[	页	八	]

[第 viii 页]

['ɑːtɪsts] [ænd; ənd] [drɑːftsmən] ,

Artists	and	Draughtsmen	,
艺术家	和	绘图员	,

艺术家和绘图员

['printərz] [ænd; ənd] [kəm'pɒzɪtə(r)] ,

Printers	and	Compositors	,
打印机	和	排版机	,

印刷机和排版机，

['lɪθəˌgrɑːfə(r)] [ænd; ənd] [ɪn'greɪvə(r)] [ɒn] [stiːl] [ænd; ənd]['kɒpə(r)] ,

Lithographers	and	Engravers	on	steel	and	copper	,
石版印刷商	和	雕刻师	在	钢	和	铜	,

钢版和铜版印刷的石版画家和雕刻师

['wɜːkəz] [ɪn]['aɪvəri][ænd; ənd] [wʊd] ,

Workers	in	ivory	and	wood	,
工人	在	象牙	和	木头	,

象牙和木材行业的工人，

[wɒtʃ] - [m'eɪkəz] [ænd; ənd] [faɪn] [mɛkənɪʃənz] .
Watch - makers and fine Mechanicians .
手表 - 制造商 和 美好的 机械师 .

制表师和高级机械师。

['spinəz] [ænd; ənd] ['wi:vəz] , [fɔ:(r); fə(r)]
Spinners and Weavers , for
旋转器 和 织工 , 为了

纺纱工和织布工，为了

[ɔ:l] ['fi:meɪl] ['hændiwɜ:k] , [fɔ:(r); fə(r)]
All female handiwork , for
全部 女性 手工制品 , 为了

全部由女性手工制作，为了

['sɜ:dʒɪkl] [ænd; ənd] [ˌænə'tɒmɪk(ə)l] ['prəʊsesɪz] , [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] ['tri:tmənt] [ɒv; əv] ['ru:mətɪzəm] ,
Surgical and anatomical processes , for the treatment of rheumatism ,
外科 和 解剖学 流程 , 为了 这 治疗 的 风湿病 ,
[kən'tɔ:rʃənz] ,
contortions ,
扭曲 ,

外科手术和解剖学过程，用于治疗风湿病、扭曲症、

[ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [dɪ'zi:zɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [hænd] , — [ænd; ənd] [fɔ:(r); fə(r)]
and other diseases of the Fingers and Hand , — and for
和 其他 疾病 的 这 手指 和 手 , — 和 为了

以及其他手指和手部疾病，——以及

[ɔ:l] [ðəʊz] [hu:] [rɪ'kwaɪə(r)] [ə; eɪ] ['fleksəb(ə)l] [hænd] , [ɔ:(r)] [hu:] [ɜ:n] [ðeə(r)] [bred] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] .
All those who require a flexible Hand , or who earn their bread with their Fingers .
全部 那些 WHO 要求 一个 灵活的 手 , 或者 WHO 赚 他们的 面包 和 他们的 手指 .

所有需要灵活双手的人，或者靠手指谋生的人。

['edwɪn] ['dʌbljuː] . ['dʒæksən] .
EDWIN W . JACKSON .
埃德温 W . 杰克逊 .

埃德温·W·杰克逊。

[sep'tembə(r)] , - .
September , 1865 .
九月 , - .

1865年9月。

[[ˌpiː 'dʒiː] [ɪks]]
[Pg ix]
[页 九]

[第 ix 页]

['kɒntents] .
CONTENTS .
内容 .

内容。

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

['prefəs] .
PREFACE .
前言 .

前言。

[ˌɪntrə'dʌktəri] [rɪ'mɑːrks] [ɒn] [ðə; ði] ['ɒrɪdʒɪn] [ɒv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] [ɒv; əv] [dʒɪm'næstɪks] [fɔː(r); fə(r)]

INTRODUCTORY	REMARKS	ON	THE	ORIGIN	OF	THIS	SYSTEM	OF	GYMNASTICS	FOR
引言	评论	在	这	起源	的	这	系统	的	体操	为了

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] [wʌn]

THE	FINGERS	AND	WRIST	1
这	手指	和	手腕	1

关于这套手指和手腕体操体系起源的引言 1

[tʃæp] .

CHAP	.
章节	.

章

[aɪ] . [ə'nætəmi] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] .

I	.	ANATOMY	OF	THE	HAND	.
我	.	解剖学	的	这	手	.

一、手的解剖结构。

[ɒn] ['lɪgəmənts] , ['tendənz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -

ON	LIGAMENTS	,	TENDONS	,	ETC	.	16
在	韧带	,	肌腱	,	ETC	.	-

关于韧带、肌腱等。16

[ˌaɪ 'aɪ] .

II	.
二	.

二、

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] -

THE	MUSCLES	OF	THE	HAND	AND	OF	THE	FINGERS	22
这	肌肉	的	这	手	和	的	这	手指	-

手部和手指的肌肉 22

[θriː] .

III	.
三、	.

三、

[ɪ'fekts] [ɒv; əv] [ðɪs] [dʒɪm'næstɪk] ['triːtmənt] [ɒn] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , ['lɪgəmənts] ,

EFFECTS	OF	THIS	GYMNASTIC	TREATMENT	ON	THE	MUSCLES	,	LIGAMENTS	,
效果	的	这	体操	治疗	在	这	肌肉	,	韧带	,

这种体操疗法对肌肉、韧带的影响

[ænd; ənd] [dʒɔɪnts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][ðə; ði] [hænd] -

AND	JOINTS	OF	THE	FINGERS	AND	THE	HAND	29
和	关节	的	这	手指	和	这	手	-

手指和手部的关节 29

[ˌaɪ 'viː] .

IV	.
第四	.

四、

[nɪ'glekt] [ˌhɪðə'tuː] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] -

NEGLECT	HITHERTO	OF	THE	HAND	AND	FINGERS	35
忽视	迄今为止	的	这	手	和	手指	-

此前对手指和手部的忽视 35

[viː] . [ðə; ði] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [liːst] ['eksəd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['wiːkɪst] -

V	.	THE	FINGER	-	JOINTS	ARE	THE	LEAST	EXERCISED	,	AND	THE	WEAKEST	39
V	.	这	手指	-	关节	是	这	至少	锻炼	,	和	这	最弱	-

五、手指关节活动最少，也是最薄弱的部位 39

['sɪksθ] .
VI **.**
六年级 .

六、

[ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] ['dɪfɪkəlti] [dʌz] [nɒt] [kən'sɪst; 'kɒnsɪst] [ɪn] [ðə; ði] ['ri:dɪŋ] [ɒv; əv]['mju:zɪk] , [bʌt; bət]
THE **PRINCIPAL** **DIFFICULTY** **DOES** **NOT** **CONSIST** **IN** **THE** **READING** **OF** **MUSIC** **,** **BUT**
这 主要的 困难 做 不是 由 在 这 阅读 的 音乐 , 但

主要困难不在于识谱，而在于.....

[ɪn] [ðə; ði] ['wi:knəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] -
IN **THE** **WEAKNESS** **OF** **THE** **FINGERS** **41**
在 这 弱点 的 这 手指 -

手指无力 41

[[ˌpi: 'dʒi:] [saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ]]
[**Pg** **xi** **]**
[页 十一]

[第 xi 页]

[sevn] .
VII **.**
七 .

七、

['mju:zɪk] [ɪz] [ðə; ði] [ɑ:t] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði] [haɪɪst] [dɪ'mɑ:ndz] [ɒn] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði]
MUSIC **IS** **THE** **ART** **WHICH** **MAKES** **THE** **HIGHEST** **DEMANDS** **ON** **THE** **MUSCLES** **OF** **THE**
音乐 是 这 艺术 哪个 制作 这 最高 需求 在 这 肌肉 的 这
['fɪŋgəz] .
FINGERS **.**
手指 .

音乐是对手指肌肉要求最高的艺术。

['mu:vɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] -
MOVING **THE** **FINGERS** **UP** **AND** **DOWN** **INSUFFICIENT** **44**
移动 这 手指 向上 和 向下 不足的 -

手指上下移动不足 44

[eɪtθ] .
VIII **.**
八 .

第八章

['ɑ:tɪsts] [ænd; ənd] ['ti:tʃə(r)z] [ɒv; əv]['mju:zɪk] -
ARTISTS **AND** **TEACHERS** **OF** **MUSIC** **46**
艺术家 和 教师 的 音乐 -

音乐艺术家和教师 46

[ɪks] .
IX **.**
第九章 .

九、

[fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [θʌm] -
FREE **GYMNASTIC** **EXERCISES** **FOR** **THE** **FINGERS** **AND** **THUMB** **49**
自由的 体操 练习 为了 这 手指 和 拇指 -

49个免费的手指和拇指体操练习

[eks] . [fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] [θʌm] -
X **.** **FREE** **GYMNASTIC** **EXERCISES** **FOR** **THE** **THUMB** **55**
X . 自由的 体操 练习 为了 这 拇指 -

X. 拇指免费体操练习 55

[saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ] . [friː] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [rɪst] -

XI	.	FREE	GYMNASTIC	EXERCISES	FOR	THE	WRIST	58
十一	.	自由的	体操	练习	为了	这	手腕	-

十一、手腕的免费体操练习 58

[ˌɛksˌaɪ'aɪ] .

XII	.
十二	.

十二、

[mə'kænɪkl] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] -

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	63
机械的	手指	-	练习	-

机械手指练习 63

[ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .

XIII	.
十三	.

十三、

[mə'kænɪkl] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] ([kən'tɪnjuːd]) -

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	(	CONTINUED	)	70
机械的	手指	-	练习	(	持续	)	-

机械手指练习（续）70

[ˌɛksˌaɪ'viː] .

XIV	.
十四	.

十四、

[mə'kænɪkl] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] ([kən'tɪnjuːd]) -

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	(	CONTINUED	)	80
机械的	手指	-	练习	(	持续	)	-

机械手指练习（续）80

['ɛks'viː] .

XV	.
十五	.

十五、

[bɔːd] [fɔː(r); fə(r)] ['stretʃɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ɪ'speʃəli] [ðəʊz] [ɒv; əv][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]

BOARD	FOR	STRETCHING	THE	MUSCLES	,	ESPECIALLY	THOSE	OF	THE	THUMB	AND
木板	为了	伸展	这	肌肉	,	尤其	那些	的	这	拇指	和

[ðə; ði] ['lɪt(ə)l] ['fɪŋgə(r)] -

THE	LITTLE	FINGER	84
这	小的	手指	-

用于拉伸肌肉（尤其是拇指和小指肌肉）的板 84

[ˌɛks'viː'aɪ] .

XVI	.
十六	.

十六、

[ɒn] ['strɪŋd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] [ɪn] [pə'tɪkjələ(r)] .

ON	STRINGED	INSTRUMENTS	IN	PARTICULAR	.
在	弦	仪器	在	特别的	.

尤其适用于弦乐器。

[ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] -

THE	WRIST	OF	THE	RIGHT	HAND	86
这	手腕	的	这	正确的	手	-

右手腕 86

[ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪ] .
XVII **.**
十七 .

十七、

[kənˌtɪnjuˈeɪʃ(ə)n] -
CONTINUATION **89**
续篇 -

续89

[ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪˈaɪ] .
XVIII **.**
十八 .

十八、

[kənˌtɪnjuˈeɪʃ(ə)n] .
CONTINUATION **.**
续篇 .

续。

[stəˈkɑːtəʊ] -
STACCATO **92**
断奏 -

断奏 92

[ˌɛksˌaɪˈɛks] .
XIX **.**
十九 .

十九、

[kənˈkluːdɪŋ] [rɪˈmɑːrks] -
CONCLUDING **REMARKS** **95**
总结 评论 -

结语 95

[[ˌpiː ˈdʒiː][wʌn]]
[**Pg** **1** **]**
[页 1]

[第1页]

[ˌɪntrəˈdʌktəri] [rɪˈmɑːrks]
INTRODUCTORY **REMARKS**
引言 评论

引言

[ɒn] [ðə; ðɪ] [ˈɒrɪdʒɪn] [ɒv; əv] [ðɪs] [ˈsɪstəm] [ɒv; əv] [dʒɪmˈnæstɪks] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ] [ˈfɪŋgəz] [ænd; ənd]
ON **THE** **ORIGIN** **OF** **THIS** **SYSTEM** **OF** **GYMNASTICS** **FOR** **THE** **FINGERS** **AND**
在 这 起源 的 这 系统 的 体操 为了 这 手指 和
[rɪst] .
WRIST **.**
手腕 .

论手指和手腕体操体系的起源。

[ɪf] [ˈeni] [wʌn][ʃʊd; ʃəd][dɪˈzaɪə(r)][tuː; tə] [nəʊ] [haʊ] [ænd; ənd][ɪn] [wɒt] [ˈmænə(r)][ai] ,
If **any** **one** **should** **desire** **to** **know** **how** **and** **in** **what** **manner** **I** **,**
如果 任何 一 应该 欲望 到 知道 如何 和 在 什么 方式 我 ,

如果有人想知道我是如何以及以何种方式做到的，

[æz; əz][ə; eɪ] [ˈpraɪvət] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] , [keɪm] [tuː; tə][hɪt][əˈpɒn] [ðiːz] [dɪsˈkʌvəri] , [ai][ˈɑːnsə(r)] [ˈsɪmpli] :
as **a** **private** **individual** **,** **came** **to** **hit** **upon** **these** **discoveries** **,** **I** **answer** **simply** **:**
作为 一个 私人的 个人 , 来了 到 打 之上 这些 发现 , 我 回答 简单地 :

作为一个普通人，当我偶然发现这些现象时，我的回答很简单：

[sɪks] [j'iəz] [ə'gəʊ][aɪ] [tʊk] [maɪ]['fæməli] , ['prɪnsəpli] [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] [d'ɔ:təz] , [tu:; tə] ['dʒɜ:məni] ,

Six	years	ago	I	took	my	family	,	principally	consisting	of	daughters	,	to	Germany	,
六	年	前	我	采取	我的	家庭	,	主要	由	的	女儿们	,	到	德国	,

六年前，我带着家人，主要是女儿们，去了德国。

[tu:; tə][hæv; həv][ðem; ðəm]['edʒukeɪtɪd][ðeə(r)] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [tu:; tə][əb'teɪn][fɔ:(r); fə(r)][ðem; ðəm]

to	have	them	educated	there	,	and	especially	to	obtain	for	them
到	有	他们	受过教育	那里	,	和	尤其	到	获得	为了	他们

[gʊd] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [ɪn]['mju:zɪk] .

good	instruction	in	music	.
好的	操作说明	在	音乐	.

让他们在那里接受教育，尤其是让他们接受良好的音乐教育。

[aɪ] [su:n] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['meθəd] [ɒv; əv] ['ti:tʃɪŋ] [ðə; ði][pɪˌænəʊ'fɔ:teɪ; pɪˌænəʊ'fɔ:tɪ] [ðen] [ɪn]

I	soon	found	that	the	method	of	teaching	the	pianoforte	then	in
我	很快	成立	那	这	方法	的	教学	这	钢琴	然后	在

['dʒen(ə)rəl][ju:z][wɒz; wəz] ['veri] [fə'ti:gɪŋ] [ænd; ənd] ['traɪɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [nɜ:vz] ;

general	use	was	very	fatiguing	and	trying	to	the	nerves	;
一般的	使用	曾是	非常	令人疲惫的	和	尝试	到	这	神经	;

我很快发现当时普遍采用的钢琴教学方法非常耗费精力，而且会损害神经；

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [æz; əz] ['dʒɜ:məni] [stændz][æt; ət][ðə; ði] [hed] [ɒv; əv][ðə; ði]['mju:zɪk(ə)l] [wɜ:ld] ,

at	the	same	time	,	as	Germany	stands	at	the	head	of	the	musical	world	,
在	这	相同的	时间	,	作为	德国	站立	在	这	头	的	这	音乐	世界	,

与此同时，德国正处于世界音乐的前沿，

[ðæt] ['meθəd] , [æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔ:s] , [mʌst; məst][bi:; bi] [kən'sɪdəd] [ðə; ði][best] [wɪtʃ]

that	method	,	as	a	matter	of	course	,	must	be	considered	the	best	which
那	方法	,	作为	一个	事情	的	课程	,	必须	是	经过考虑的	这	最好的	哪个

[wi:; wi][æt; ət]['prez(ə)nt]

we	at	present
我们	在	展示

该方法理所当然地应被视为我们目前所采用的最佳方法。

[[ˌpi: 'dʒi:][ˌtu:'tu:]]

[	Pg	2	]
[	页	2	]

[第2页]

[nəʊ] .

know	.
知道	.

知道。

[ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə] [ɪn'vestɪgeɪt] [ðæt] ['sɪstəm] [mɔ:(r)][maɪ'nju:tli] ,

In	order	to	investigate	that	system	more	minutely	,
在	命令	到	调查	那	系统	更多的	精确到分钟	,

为了更详细地研究该系统，

[aɪ] ['vɪzɪtɪd] ['sevrəl] ['mju:zɪk(ə)l] [sku:lz] [ænd; ənd] [kən'sə:və,tɔ:ri] [fɔ:(r); fə(r)]['mju:zɪk][ɪn] ['dʒɜ:məni] ,

I	visited	several	musical	schools	and	conservatories	for	music	in	Germany	,
我	到访	一些	音乐	学校	和	温室	为了	音乐	在	德国	,

我参观了德国几所音乐学校和音乐学院，

[ɪn'kwaɪərɪŋ] [wɒt] [wɒz; wəz][ðə; ði] ['veri] [best] ['meθəd] [nəʊn] [fɔ:(r); fə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz]

inquiring	what	was	the	very	best	method	known	for	strengthening	the	fingers
查询	什么	曾是	这	非常	最好的	方法	已知	为了	强化	这	手指

[ænd; ənd] [rɪst] ,

and	wrist	,
和	手腕	,

询问目前已知的增强手指和手腕力量的最佳方法是什么，

[fɔː(r); fə(r)] ['brɪŋɪŋ] [ðem; ðəm]['ɪntuː]['ɔːdə(r)][ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ðɪ]

for	bringing	them	into	order	and	preparing	them	to	play	the
为了	带来	他们	进入	命令	和	准备	他们	到	玩	这

[pɪˌænəʊ'fɔːteɪ; pɪˌænəʊ'fɔːtɪ] ?

pianoforte	?
钢琴	?

为了让它们各就各位，并做好弹奏钢琴的准备?

[ðə; ðɪ]['ɑːnsə(r)][aɪ] ['evriweə(r)] [rɪ'siːvd] [wɒz; wəz][æz; əz] [f'ɒləʊz] :

The	answer	I	everywhere	received	was	as	follows	:
这	回答	我	到处	已收到	曾是	作为	跟随	:

我到处得到的答案都是这样的:

“ [ðə; ðɪ] [tʃiːf] ['dɪfɪkəltɪz] [ænd; ənd][[ɪm'pedɪmənts]][tuː; tə][biː; bi] [ˌəʊvə'kʌm] [ɪn] ['tiːtʃɪŋ] [ðə; ðɪ][pɪ'ænəʊ]

“	The	chief	difficulties	and	impediments	to	be	overcome	in	teaching	the	piano
“	这	首席	困难	和	障碍	到	是	克服	在	教学	这	钢琴

, [ðə; ðɪ][ˌvaɪə'lɪn] ,

,	the	violin	,
,	这	小提琴	,

〃教授钢琴、小提琴时需要克服的主要困难和障碍是:

[ænd; ənd]['ɔːlməʊst][ɔːl]['ʌðə(r)]['mjuːzɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] , [ɑː(r); ə(r)]['mʌskjələ(r)] ,

and	almost	all	other	musical	instruments	,	are	muscular	,
和	几乎	全部	其他	音乐	仪器	,	是	肌肉发达的	,

几乎所有其他乐器，都充满力量。

[ænd; ənd][laɪ][ɪn][ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] ;

and	lie	in	the	joints	of	the	fingers	and	wrists	;
和	说谎	在	这	关节	的	这	手指	和	手腕	;

位于手指和手腕的关节处;

[ænd; ənd][ðə; ðɪ] ['veri] [best] ['meθəd] [ɒv; əv] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm] [strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l][ɪz]

and	the	very	best	method	of	rendering	them	strong	and	flexible	is
和	这	非常	最好的	方法	的	渲染	他们	强的	和	灵活的	是

['friːkwəntli] [ænd; ənd] [pɜːsɪ'vɪərɪŋlɪ] [tuː; tə] [muːv] [ðə; ðɪ] ['fɪŋgəz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ɒn][ðə; ðɪ]

frequently	and	perseveringly	to	move	the	fingers	up	and	down	on	the
频繁地	和	坚持不懈	到	移动	这	手指	向上	和	向下	在	这

['ɪnstrəmənt] ,

instrument	,
乐器	,

使手指强壮而灵活的最佳方法是经常且持续地在乐器上上下移动手指。

[prɪ'zɜːrv] [ðə; ðɪ][hænd][ɪn][ðə; ðɪ] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] .

preserving	the	hand	in	the	same	position	.
保存	这	手	在	这	相同的	位置	.

保持手部位置不变。

[ðɪs] ['muːvmənt] , [tə'geðə(r)] [wɪð] [ðə; ðɪ]['juːʒuəl]['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] , [ɪf] [kən'tɪnjuːd] [fɔː(r); fə(r)][faɪv]

This	movement	,	together	with	the	usual	finger	-	exercises	,	if	continued	for	five
这	移动	,	一起	和	这	通常	手指	-	练习	,	如果	持续	为了	五

[ɔː(r)][sɪks] [j'iəz] ,

or	six	years	,
或者	六	年	,

这种运动，再加上通常的手指练习，如果坚持五六年，

[ænd; ənd]['dɪlɪdʒəntli] ['kærid] [aʊt] ,

and	diligently	carried	out	,
和	勤勉地	携带	出去	,

并认真执行，

[ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [səˈfɪʃ(ə)nt] [tuː; tə]['rendə(r)][ðə; ði][dʒɔɪnts][ænd; ənd]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

is	usually	sufficient	to	render	the	joints	and	muscles	of	the	fingers
是	通常	充足的	到	使成为	这	关节	和	肌肉	的	这	手指

['ædʒaɪl][ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] ,

agile	and	flexible	,
敏捷	和	灵活的	,

通常足以使手指的关节和肌肉灵活敏捷。

[ænd; ənd][tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['dʒen(ə)rəli]['ɪntuː]['ɔːdə(r)] .

and	to	bring	the	fingers	generally	into	order	.
和	到	带来	这	手指	一般来说	进入	命令	.

并使手指大致恢复到正常位置。

" [aɪ][ɪnˈkwaɪə] ['fɜːðə(r)] , " [ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] ['eksəsaɪzɪz][nɒt] ['verɪ] [fə'tiːgɪŋ] ? " [tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ][wɒz; wəz]

"	I	inquired	further	,	"	Are	those	exercises	not	very	fatiguing	?	"	to	which	I	was
"	我	询问	更远	,	"	是	那些	练习	不是	非常	令人疲惫的	?	"	到	哪个	我	曾是

['ɑːnsə(r)d] ,

answered	,
回答	,

我进一步问道："这些练习不是很累吗？"得到的回答是：

[[ˌpiː 'dʒiː][θriː]]

[	Pg	3	]
[	页	3	]

[第3页]

" [ðeɪ] ['sɜːt(ə)nli] [ɑː(r); ə(r)] ['verɪ] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] [nɜːvz] ;

"	They	certainly	are	very	trying	to	the	muscles	and	nerves	;
"	他们	当然	是	非常	尝试	到	这	肌肉	和	神经	;

"它们确实对肌肉和神经是一种很大的考验；

" [ænd; ənd] ['weðə(r)] " [ðə; ði] [helθ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['stjʊdnts] , [meɪl] [ænd; ənd] ['fiːmeɪl] , [dɪd][nɒt]['sʌfə(r)]

"	and	whether	"	the	health	of	the	students	,	male	and	female	,	did	not	suffer
"	和	无论	"	这	健康	的	这	学生	,	男性	和	女性	,	做过	不是	遭受

[ˌðeə'baɪ] ?

thereby	?
从而	?

以及"学生（包括男生和女生）的健康是否因此受到影响？"

" [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði][rɪ'plaɪ][wɒz; wəz] , [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][dɪd] , [ænd; ənd] [ðæt] , [ɪn'diːd] ,

"	to	which	the	reply	was	,	that	it	did	,	and	that	,	indeed	,
"	到	哪个	这	回复	曾是	,	那	它	做过	,	和	那	,	的确	,

对此，对方的回答是，确实如此，而且，事实上，

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] ['sʌmtaɪmz] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm][tuː; tə] [ˌdɪskən'tɪnjuː] ['pleɪɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]

it	was	sometimes	necessary	for	them	to	discontinue	playing	for
它	曾是	有时	必要的	为了	他们	到	中止	玩耍	为了

[sʌm; səm] [mʌnθs] ; [bʌt; bət] [ðen] [ðeɪ] ['ædɪd] ,

some	months	;	but	then	they	added	,
一些	几个月	;	但	然后	他们	额外	,

有时他们不得不停止比赛几个月；但后来他们又补充说，

" [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membəd] [ðæt] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ði][piˈænəʊ][wɒz; wəz][ɪn][ɪt'self]

"	It	must	be	remembered	that	learning	to	play	the	piano	was	in	itself
"	它	必须	是	记得	那	学习	到	玩	这	钢琴	曾是	在	本身

[æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [ə'tendɪd] [wɪð] ['verɪ] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['dɪfɪkəltɪz] .

at	all	times	attended	with	very	considerable	difficulties	.
在	全部	时代	参加	和	非常	大量	困难	.

"必须记住，学习弹钢琴本身在任何时候都伴随着相当大的困难。"

" [ai] [əb'zɜ:vd] [ðæt] [ðɪs] [rɪ'zʌlt] [wɒz; wəz] ['ri:əli] [lə'mentəb(ə)l] ;
" I observed that this result was really lamentable ;
" 我 观察到 那 这 结果 曾是 真的 令人惋惜的 ;

"我注意到这个结果实在令人遗憾;

[ænd; ənd][in'kwaiə] ['weðə(r)] [ðeə(r)][dɪd][nɒt][ɪg'zɪst]['eni]['ʌðə(r)] ['meθəd] [fɔ:(r); fə(r)] [əb'teɪnɪŋ] [ðə; ði]
and inquired whether there did not exist any other method for obtaining the
和 询问 无论 那里 做过 不是 存在 任何 其他 方法 为了 获得 这
[seɪm] [end][ænd; ənd] [bɪ'kʌmɪŋ] [prə'fɪʃ(ə)nt] [ɒn][ðə; ði][pi'ænəʊ] ?
same end and becoming proficient on the piano ?
相同的 结尾 和 成为 精通 在 这 钢琴 ?

他询问是否还有其他方法可以达到同样的目的，即精通钢琴?

[tu:; tə] [ðɪs] [ai] [rɪ'si:vd] [ə; eɪ] ['negətɪv] ['ɑ:nsə(r)] , [ænd; ənd][wɒz; wəz] [ə'gen] [təʊld] , " ['ɑ:ftə(r)][ɔ:l]
To this I received a negative answer , and was again told , " After all
到 这 我 已收到 一个 消极的 回答 , 和 曾是 再次 讲述 , " 后 全部
['pɒsəb(ə)l][ɪk'sperɪm(ə)nts] ,
possible experiments ,
可能的 实验 ,

对此我得到了否定的答复，并再次被告知："经过所有可能的实验，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][ə'pɪnjən][ɒv; əv][ɔ:l]['ɑ:tɪsts][ænd; ənd] ['ti:tʃə(r)z] [æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm] ,
it is the opinion of all artists and teachers at the present time ,
它 是 这 观点 的 全部 艺术家 和 教师 在 这 展示 时间 ,

这是目前所有艺术家和教师的普遍看法。

[ɪn][ɔ:l] ['sɪtɪz] [ɪn] ['jʊərəp] ,
in all cities in Europe ,
在 全部 城市 在 欧洲 ,

在欧洲所有城市，

[ðæt] [ðə; ði] ['meθəd] [ə'lju:d] [tu:; tə][ɪz][ðə; ði][məʊst] [ɪ'fektɪv] [ɒv; əv]['eni][wi:; wi] [nəʊ] [fɔ:(r); fə(r)]
that the method alluded to is the most effective of any we know for
那 这 方法 暗示 到 是 这 最多 有效的 的 任何 我们 知道 为了
[ɪm'pɑ:tɪŋ] ['kwɪknəs] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][tu:; tə][ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] .
imparting quickness and flexibility to the joints of the fingers and wrist .
传授 速度 和 灵活性 到 这 关节 的 这 手指 和 手腕 .

上述方法是我们所知的增强手指和手腕关节灵活性和敏捷性的最有效方法。

" [naʊ] [ɒn] [əb'zɜ:vɪŋ] [ðæt] [maɪ] [d'ɔ:təz] ['sʌfəd] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænə(r)] , [ai] [sed] [tu:; tə][maɪ'self]
" Now on observing that my daughters suffered in the same manner , I said to myself
" 现在 在 观察 那 我的 女儿们 遭受 在 这 相同的 方式 , 我 说 到 我
,
,
,

"现在，当我发现我的女儿们也遭受着同样的痛苦时，我对自己说：

[[ˌpi: 'dʒi:][fɔ:r]]
[Pg 4]
[页 4]

[第4页]

" [ðeə(r)] [mʌst; məst]['ʃʊəli; 'ʃɔ:li][bi:; bi] ['sʌmθɪŋ] [rɒŋ] [hɪə(r)] .
" There must surely be something wrong here .
" 那里 必须 一定 是 某物 错误的 这里 .

"这里肯定出了什么问题。"

" [ænd; ənd][hɪə(r)][ai] [wʊd] ['menʃ(ə)n][ðə; ði][fækt] [ðæt] [wen] [ai][wɒz; wəz] - [ɔ:(r)] - [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ]

"	And	here	I	would	mention	the	fact	that	when	I	was	12	or	13	years	of	age
"	和	这里	我	会	提到	这	事实	那	什么时候	我	曾是	-	或者	-	年	的	年龄

[ai] [lɜ:nt] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

I	learnt	the	violin	,
我	学会了	这	小提琴	,

"在这里我想提一下，我12、13岁的时候开始学习小提琴，

[ænd; ənd] ['ɑ:ftəwədz] [fɔ:(r); fə(r)] ['ʌpwədz] [ɒv; əv] - [j'iəz] [ˌdɪskən'tɪnju:d] [ˌaɪ 'ti:] .

and	afterwards	for	upwards	of	35	years	discontinued	it	.
和	然后	为了	向上	的	-	年	已停产	它	.

之后长达 35 年的时间里，这项业务一直处于停产状态。

[bʌt; bət]['leɪtə(r)][ɪn][laɪf] , [dɪ'zaɪərɪŋ][tu:; tə] [ə'kʌmpəni] [maɪ] ['tʃɪldrən] ,

But	later	in	life	,	desiring	to	accompany	my	children	,
但	之后	在	生活	,	渴望	到	陪伴	我的	孩子们	,

但后来，为了陪伴我的孩子们，

[ai][wɒz; wəz] [ɪn'dju:st] [tu:; tə] [teɪk] [ʌp][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] [ə'gen] .

I	was	induced	to	take	up	the	violin	again	.
我	曾是	诱导	到	拿	向上	这	小提琴	再次	.

我被劝说重新开始拉小提琴。

[ai] [ðen] [faʊnd] [ðæt] ,

I	then	found	that	,
我	然后	成立	那	,

然后我发现，

[ɔ:l'ðəʊ] [ai][wɒz; wəz][ɪn][ɔ:l]['ʌðə(r)] [rɪ'spekts] [ɪk'si:dɪŋli] [strɒŋ] [ænd; ənd] ['helθi] [ænd; ənd]

although	I	was	in	all	other	respects	exceedingly	strong	and	healthy	and
虽然	我	曾是	在	全部	其他	尊重	非常	强的	和	健康	和

['keɪpəb(ə)l][ɒv; əv][ɔ:l] [æθ'letɪk] ['eksəsaɪzɪz] ,

capable	of	all	athletic	exercises	,
有能力的	的	全部	运动	练习	,

虽然我在其他所有方面都非常强壮健康，能够进行所有体育锻炼，

[maɪ] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd][ɪn][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [bɪ'keɪm] ['peɪnfəli] [fə'ti:gd] .

my	fingers	and	hand	in	a	few	minutes	became	painfully	fatigued	.
我的	手指	和	手	在	一个	很少	分钟	成为	痛苦地	疲劳	.

几分钟后，我的手指和手就感到剧烈的疲劳和疼痛。

[ðə; ði] [seɪm] [rɪ'zʌlt] ['fɒləʊd] [wen'evə(r)] [ai] [tʊk] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ɪn][hænd] , — [ɪn][fækt] ,

The	same	result	followed	whenever	I	took	the	violin	in	hand	,	—	in	fact	,
这	相同的	结果	随后	每当	我	采取	这	小提琴	在	手	,	—	在	事实	,

每当我拿起小提琴，结果都一样——事实上，

[ai] [faʊnd] [ðæt] [maɪ] ['fɪŋgəz] [wɜ:(r); wə(r)][ðə; ði]['əʊnli] [wi:k] [pɑ:ts] [ɒv; əv][maɪ] ['bɒdi] .

I	found	that	my	fingers	were	the	only	weak	parts	of	my	body	.
我	成立	那	我的	手指	是	这	仅有的	虚弱的	部分	的	我的	身体	.

我发现我的手指是我身上唯一比较薄弱的部位。

[ðɪs] ['hæpənd] [ə; eɪ] [fju:] [j'iəz] [ə'gəʊ] , [ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [wen] [ðə; ði] [ə'bʌv] - ['menʃ(ə)nd]

This	happened	a	few	years	ago	,	about	the	same	time	when	the	above	-	mentioned
这	发生	一个	很少	年	前	,	关于	这	相同的	时间	什么时候	这	多于	-	提及

[ɪn'kwaɪərɪz] [tʊk] [pleɪs] ,

inquiries	took	place	,
查询	采取	地方	,

这件事发生在几年前，大约与上述调查进行的时间相同。

[ɪk'saɪtɪŋ] [ɪn][ˌem 'iː] [greɪt] [sə'praɪz] [ænd; ənd][æn; ən] ['ɜːnɪst] [dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə] [sɜːtʃ] ['ɪntuː][ðə; ði] [kɔːz]

exciting	in	me	great	surprise	and	an	earnest	desire	to	search	into	the	cause
激动人心	在	我	伟大的	惊喜	和	一个	认真	欲望	到	搜索	进入	这	原因

.

:

.

这让我既兴奋又惊讶，并强烈渴望探究原因。

[aɪ] [θɔːt] [tuː; tə][maɪ'self] , “ [ðeə(r)][mʌst; məst] [ˌʌndə'laɪ] [sʌm; səm] [ˌʌn'nəʊn] ['hɪd(ə)n] [kɔːz] [tuː; tə]

I	thought	to	myself	,	“	There	must	underlie	some	unknown	hidden	cause	to
我	想法	到	我	,	“	那里	必须	底层	一些	未知	隐	原因	到

[ə'kaʊnt] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [fə'nɒmɪnən] .

account	for	this	phenomenon	.
帐户	为了	这	现象	.

我心想：“这种现象背后一定存在一些未知的隐藏原因。”

[aɪ] [wɪl] ['θʌrəli] [prəʊb] [ðə; ði]['mætə(r)] .

I	will	thoroughly	probe	the	matter	.
我	将要	彻底	探测	这	事情	.

我会彻底调查此事。

” [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] ['pɜːpəs] [aɪ] [naʊ] [pʊt][maɪ'self][ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ɒv; əv] [ðəʊz] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəli] [huː] [ɜːn]

”	For	this	purpose	I	now	put	myself	in	the	way	of	those	individually	who	earn
”	为了	这	目的	我	现在	放	我	在	这	方式	的	那些	单独	WHO	赚

[ðeə(r)] [bred] [baɪ][ðə; ði] [swet] [ɒv; əv][ðeə(r)] [braʊ] ,

their	bread	by	the	sweat	of	their	brow	,
他们的	面包	经过	这	汗	的	他们的	眉头	,

“为此，我挺身而出，站在那些靠辛勤劳动挣钱养家糊口的人们一边。”

[vɪz] . , [ðə; ði] [smɪθ] , [ðə; ði]['dʒɔɪnə(r)] , [ðə; ði]

viz	.	,	the	smith	,	the	joiner	,	the
即	.	,	这	史密斯	,	这	木工	,	这

即铁匠、木匠、

[[ˌpiː 'dʒiː][faɪv]]

[	Pg	5	]
[	页	5	]

[第5页]

['brɪkleɪə(r)] , [ðə; ði]['leɪbərə(r)] , [ðə; ði]['pez(ə)nt] , [ðə; ði]['gɑːdnə(r)] , [ðə; ði] [wʊd] - ['kʌtə(r)] , [ðə; ði]

bricklayer	,	the	labourer	,	the	peasant	,	the	gardener	,	the	wood	-	cutter	,	the
瓦工	,	这	劳动者	,	这	农民	,	这	园丁	,	这	木头	-	刀具	,	这

['maɪnə(r)] ,

miner	,
矿工	,

泥瓦匠、劳工、农民、园丁、伐木工、矿工

& [siː] . & [siː] . [aɪ] [faʊnd] [ðæt] [ɔːl] [ðiːz] [p'ɜːsənz] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] [ɑːmz] ,

&	c	.	&	c	.	I	found	that	all	these	persons	work	with	their	arms	,
&	c	.	&	c	.	我	成立	那	全部	这些	人	工作	和	他们的	武器	,

等等。等等。我发现这些人都是用手臂工作的，

[ænd; ənd] [ˌðeə'baɪ] [ə'kwaɪə(r)]['mʌs(ə)l] [laɪk] [stiːl] [ænd; ənd] [ɑːmz] [laɪk]['dʒaɪənts] ;

and	thereby	acquire	muscle	like	steel	and	arms	like	giants	;
和	从而	获得	肌肉	喜欢	钢	和	武器	喜欢	巨人	;

从而获得钢铁般的肌肉和巨人般的臂膀；

[bʌt; bət] [ðæt] [nʌn] [ɒv; əv][ðem; ðəm] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] .

but	that	none	of	them	work	with	their	fingers	.
但	那	没有任何	的	他们	工作	和	他们的	手指	.

但他们都不是用手指工作的。

['ɑːftə(r)] [ðɪs] [aɪ] ['vɪzɪtɪd] [bɔɪz] - [ænd; ənd][gˈɜːlz] - [skuːlz] , [ænd; ənd]['ɔːlsəʊ] [əb'zɜːvd] [ðem; ðəm][ɪn]

After	this	I	visited	boys	'	and	girls	'	schools	,	and	also	observed	them	in
后	这	我	到访	男孩们	-	和	女孩们	-	学校	,	和	还	观察到	他们	在

[ðeə(r)] ['fæmɪlɪz] ;

their	families	;
他们的	家庭	;

此后，我走访了男校和女校，并观察了他们在家庭中的生活；

[ænd; ənd][ðeə(r)][aɪ][faʊnd] [əˈgen] [ðæt] ['nɪəli] [ɔːl][ɒv; əv][ðem; ðəm][ɪn][ðeə(r)] [wɜːk] [meɪd] [nəʊ][juːz]

and	there	I	found	again	that	nearly	all	of	them	in	their	work	made	no	use
和	那里	我	成立	再次	那	几乎	全部	的	他们	在	他们的	工作	制成	不	使用

[ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

of	the	fingers	.
的	这	手指	.

在那里我又发现，他们几乎所有人在工作中都没有用到手指。

[ðə; ði] [seɪm] [ˌɒbzə'veɪʃ(ə)n] [aɪ] [meɪd] [wɪð] [ðə; ði]['edʒukeɪtɪd] ['klɑːsɪz] , [ɒv; əv] ['evri] [eɪdʒ][ænd; ənd][seks] .

The	same	observation	I	made	with	the	educated	classes	,	of	every	age	and	sex	.
这	相同的	观察	我	制成	和	这	受过教育	课程	,	的	每一个	年龄	和	性别	.

我对各个年龄段、各种性别的受过教育的阶层都观察到了同样的现象。

[ðɪs] [dɪ'skʌvəd] [tuː; tə][ˌem 'iː][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)]

This	discovered	to	me	the	fact	that	the	muscles	of	the	fingers	are
这	发现	到	我	这	事实	那	这	肌肉	的	这	手指	是

[ɪk'striːmli] ['lɪt(ə)l] ['eksəd] [ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] [ɒv; əv][laɪf] ;

extremely	little	exercised	in	the	ordinary	occupations	of	life	;
极其	小的	锻炼	在	这	普通的	职业	的	生活	;

这让我意识到，在日常生活中，手指肌肉很少得到锻炼；

[ænd; ənd][mʌst; məst] , ['ðeəfɔː(r)] , [ɒn] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] [graʊnd] , [biː; bi] [wiːk] ; [ə; eɪ][fækt][ɒv; əv] [mʌtʃ]

and	must	,	therefore	,	on	physiological	ground	,	be	weak	;	a	fact	of	much
和	必须	,	所以	,	在	生理	地面	,	是	虚弱的	;	一个	事实	的	很多

[ɪm'pɔːt(ə)ns] .

importance	.
重要性	.

因此，从生理角度来看，必然是虚弱的；这是一个非常重要的事实。

[aɪ] [ðen] [rɪ'peəd] [tuː; tə][ðə; ði][məʊst] [rɪ'naʊnd] [dʒɪm'næstɪk] [i'stæbliʃmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɒntɪnənt]

I	then	repaired	to	the	most	renowned	gymnastic	establishments	of	the	Continent
我	然后	已修复	到	这	最多	著名	体操	机构	的	这	大陆

,

,

,

然后我前往了欧洲大陆最著名的体操训练机构。

[ænd; ənd] [begd] [tuː; tə][biː; bi] [ʃəʊn] [ɔːl][ðə; ði]['veərid][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] ['præktɪst] [ɒn][ðə; ði]

and	begged	to	be	shown	all	the	varied	gymnastic	exercises	practised	on	the
和	乞求	到	是	所示	全部	这	多种多样	体操	练习	已实践	在	这

['bɒdi] ,

body	,
身体	,

并恳求展示所有在身上进行的各种体操练习，

[frɒm; frəm][ðə; ði] [kraʊn] [ɒv; əv][ðə; ði] [hed] [tuː; tə][ðə; ði][səʊl][ɒv; əv][ðə; ði] [fʊt] ,

from	the	crown	of	the	head	to	the	sole	of	the	foot	,
从	这	王冠	的	这	头	到	这	唯一	的	这	脚	,

从头顶到脚底，

[ænd; ənd] [wen] [ɔ:l] [ðiːz] ['veəriəs] ['muːvmənts] [hæd; həd] [biːn] [ig'zibitid] [bɪ'fɔː(r)][ˌem 'iː] , [ai]
and **when** **all** **these** **various** **movements** **had** **been** **exhibited** **before** **me** **,** **I**
和 什么时候全部 这些 各种各样的 移动 有 到过 展出 前 我 ， 我
[in'kwaiə] “ [bʌt; bət] [weə(r)]
inquired **“** **But** **where**
询问 “ 但 在哪里

当所有这些不同的动作都展示在我面前之后，我问道：“但是，它们究竟在哪里呢？”

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]
[**Pg** **6** **]**
[页 6]

[第6页]

[ɑː(r); ə(r)][jɔː(r); jə(r)][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ? ”
are **your** **gymnastic** **exercises** **for** **the** **fingers** **?** **”**
是 你的 体操 练习 为了 这 手指 ? ”

你的体操练习是针对手指的吗?

“ [wiː; wi][hæv; həv] [nʌn] . ”
“ **We** **have** **none** **.** **”**
“ 我们 有 没有任何 . ”

“我们没有。”

“ [waɪ] ? ”
“ **Why** **?** **”**
“ 为什么 ? ”

“为什么？ ”

“ [wiː; wi]['nevə(r)] [θɔːt] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] . ”
“ **We** **never** **thought** **of** **it** **.** **”**
“ 我们 绝不 想法 的 它 . ”

“我们从未想过这一点。”

“ [bʌt; bət] [ðeɪ] [rɪ'kwaɪə(r)][ðem; ðəm]['ʃʊəli; 'ʃɔːli][æz; əz] [mʌtʃ] [ɔː(r)][mɔː(r)][ðæn; ðən][ɔːl] ! ”
“ **But** **they** **require** **them** **surely** **as** **much** **or** **more** **than** **all** **!** **”**
“ 但 他们 要求 他们 一定 作为 很多 或者 更多的 比 全部 ! ”

“但他们对这些物质的需求肯定不亚于甚至超过所有人！ ”

“ [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['nevə(r)] [ə'kɜːd] [tuː; tə][ˌjuː 'es] ; [wiː; wi][dɪd][nɒt] [nəʊ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [rɪ'kwaɪəd]
“ **It** **has** **never** **occurred** **to** **us** **;** **we** **did** **not** **know** **the** **fingers** **required**
“ 它 有 绝不 发生 到 我们 ; 我们 做过 不是 知道 这 手指 必需的
[dʒɪm'næstɪks] ,
gymnastics **,**
体操 ,

“我们从未想到过这一点；我们不知道这些手指需要体操技巧。”

[ænd; ənd] [ðeɪ] [hæv; həv] [biːn] [ɪn'taɪəli] [ˌəʊvə'lʊkt] .
and **they** **have** **been** **entirely** **overlooked** **.**
和 他们 有 到过 完全 被忽视的 .

它们完全被忽视了。

” [ðɪs] [dis'kləuz] [tuː; tə][ˌem 'iː][ə'nʌðə(r)] [greɪt] [fækt] ; ['neɪmli] ,
” **This** **disclosed** **to** **me** **another** **great** **fact** **;** **namely** **,**
” 这 披露 到 我 其他 伟大的 事实 ; 即 ,

“这让我明白了另一个重要的事实；那就是，

[ðæt] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['əʊnli] ['æktɪv] ['membəz] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] ['bɒdi] [tuː; tə] [wɪtʃ]
that **the** **fingers** **are** **the** **only** **active** **members** **of** **the** **human** **body** **to** **which**
那 这 手指 是 这 仅有的 积极的 成员 的 这 人类 身体 到 哪个
[ə; eɪ] ['prɒpəli] ['kɔnstitjuːt] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][hæz; həz][nɒt] [biːn] [ə'plaɪd] .
a **properly** **constituted** **system** **of** **gymnastic** **exercises** **has** **not** **been** **applied** **.**
一个 适当地 构成 系统 的 体操 练习 有 不是 到过 应用 .

手指是人体唯一尚未进行过正规体操锻炼的活跃部位。

[ai] [ˌðeərə'pɒn] ['vɪzɪtɪd] ['haʊzɪz] [ænd; ənd] [ˌɪnstɪ'tju:ʃənz] [weə(r)] [men] [du:; də] [wɜ:k] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] ,

I	thereupon	visited	houses	and	institutions	where	men	do	work	with	their	fingers	,
我	于是	到访	房屋	和	机构	在哪里	男人	做	工作	和	他们的	手指	,

于是我走访了一些男性从事手指工作的房屋和机构，

[vɪz] . , [weə(r)] ['kɑ:və(r)] [ɪn] [wʊd] [ænd; ənd] ['aɪvəri] , [ɪn] [sti:l] , ['kɒpə(r)] , [ænd; ənd] [stəʊn] , ['pentər]

viz	.	,	where	carvers	in	wood	and	ivory	,	in	steel	,	copper	,	and	stone	,	painters
即	.	,	在哪里	雕刻家	在	木头	和	象牙	,	在	钢	,	铜	,	和	石头	,	画家

[ænd; ənd] [drɑ:ftsmən] ,

and	draughtsmen	,
和	绘图员	,

即，木雕、象牙雕刻、钢雕、铜雕、石雕的工匠，以及画家和绘图员，

['wɒtʃmeɪkə(r)] [ænd; ənd] [faɪn] ['mekənɪst] , ['spinəz] [ænd; ənd] ['wi:vəz] , ['printərz] [ænd; ənd]

watchmakers	and	fine	mechanists	,	spinners	and	weavers	,	printers	and
钟表匠	和	美好的	机械论者	,	旋转器	和	织工	,	打印机	和

[kəm'pɒzɪtə(r)] , & [si:] . , [draɪv] [ðeə(r)] [treɪd] ,

compositors	,	&	c	.	,	drive	their	trade	,
排版机	,	&	c	.	,	驾驶	他们的	贸易	,

钟表匠、精密机械师、纺纱工、织布工、印刷工、排字工等等，推动着他们的行业发展。

[ænd; ənd] ['ɑ:ftə(r)] [ðæt] , ['pi:p(ə)l] [hu:] [ɑ:(r); ə(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] [mʌtʃ] , [ænd; ənd] ['i:v(ə)n]

and	after	that	,	people	who	are	in	the	habit	of	writing	much	,	and	even
和	后	那	,	人们	WHO	是	在	这	习惯	的	写作	很多	,	和	甚至

[ðə; ði] [həʊl] [deɪ] ,

the	whole	day	,
这	所有的	天	,

之后，那些习惯于大量写作，甚至整天写作的人，

[sʌtʃ] [æz; əz] ['ɔ:θəz] , ['kɔpiist] , [klɑ:ks] , [stə'nɒgrəfə(r)] , ['lɪθəˌgrɑ:fə(r)] , [æz; əz] [wel] [æz; əz]

such	as	authors	,	copyists	,	clerks	,	stenographers	,	lithographers	,	as	well	as
这样的	作为	作者	,	抄写员	,	职员	,	速记员	,	石版印刷商	,	作为	出色地	作为

[ænd; ənd] ['wɜ:kˌwɪmɪn] ;

sempstresses	and	workwomen	;
女裁缝	和	女工	;

例如作家、抄写员、职员、速记员、石印员，以及女裁缝和女工；

— [ɪn] [ʃɔ:t] , [ɔ:l] [ðəʊz] [hu:] [hæv; həv] [mʌtʃ] ['fɪŋgə(r)] - [wɜ:k] , [ɔ:(r)] [ɜ:n] [ðeə(r)] ['lɪvɪŋ] [baɪ] [ðeə(r)]

—	in	short	,	all	those	who	have	much	finger	-	work	,	or	earn	their	living	by	their
—	在	短的	,	全部	那些	WHO	有	很多	手指	-	工作	,	或者	赚	他们的	活的	经过	他们的

['fɪŋgəz] .

fingers	.
手指	.

简而言之，就是所有从事大量手指工作或以手指为生的人。

[ænd; ənd] [hɪə(r)] [aɪ] [əb'zɜ:vd] [ɔ:l] [kaɪndz] [ɒv; əv] ['fɪŋgə(r)] [dɪ'zi:zɪz] , [sʌtʃ] [æz; əz]

And	here	I	observed	all	kinds	of	finger	diseases	,	such	as
和	这里	我	观察到	全部	种类	的	手指	疾病	,	这样的	作为

在这里，我观察到了各种各样的手指疾病，例如

[[ˌpi: 'dʒi:]['sɛvən]]

[	Pg	7	]
[	页	7	]

[第7页]

['stɪfnəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dʒɔɪnts] [ænd; ənd] [lɪmz] , ['raɪtər] - [kræmp] , [hændz] [ænd; ənd] ['fɔ:rɑ:m]

stiffness	of	the	joints	and	limbs	,	writers	'	cramp	,	hands	and	forearms
刚性	的	这	关节	和	四肢	,	作家	-	抽筋	,	双手	和	前臂

[dɪ'bɪlɪteɪtɪd] [ɪn] [ðə; ði] [haɪɪst] [dɪ'gri:] ,

debilitated	in	the	highest	degree	,
虚弱的	在	这	最高	程度	,

关节和四肢僵硬，书写痉挛，手和前臂极度虚弱，

['pærəlaɪzd] [lɪmz] , ['nɜːvəs] ['wiːknəs] , & [siː] .

paralyzed	**limbs**	**,**	**nervous**	**weakness**	**,**	**&**	**c**	**.**
瘫痪	四肢	,	紧张的	弱点	,	&	c	.

四肢瘫痪、神经衰弱等。

[ðen] [ai] [sed] [tuː; tə][maɪ'self] , “ [ə; eɪ] [laɪt] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [dɔːn] [ə'pɒn][ˌem 'iː] .

Then	**I**	**said**	**to**	**myself**	**,**	**“**	**A**	**light**	**begins**	**to**	**dawn**	**upon**	**me**	**.**
然后	我	说	到	我	,	“	一个	光	开始	到	黎明	之上	我	.

然后我对自己说：“我恍然大悟。”

[ai][faɪnd] , [fɜːst] , [ðæt] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [liːst] ['eksəd] , [ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri]

I	**find**	**,**	**first**	**,**	**that**	**the**	**fingers**	**are**	**the**	**least**	**exercised**	**,**	**in**	**the**	**ordinary**
我	寻找	,	第一的	,	那	这	手指	是	这	至少	锻炼	,	在	这	普通的

[ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] [ɒv; əv][laɪf] ,

occupations	**of**	**life**	**,**
职业	的	生活	,

首先，我发现，在日常生活中，手指是最缺乏锻炼的部位。

[ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['æktɪv] ['membəz] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] ; ['sekəndli] ,

of	**all**	**the**	**active**	**members**	**of**	**the**	**body**	**;**	**secondly**	**,**
的	全部	这	积极的	成员	的	这	身体	;	第二	,

身体所有活跃成员；其次，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ɒn] [ðæt] [ə'kaʊnt] ['relətɪvli] [ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪkli] [ðə; ði] ['wiːkɪst] ; [ænd; ənd]

that	**they**	**are**	**on**	**that**	**account**	**relatively**	**and**	**physiologically**	**the**	**weakest**	**;**	**and**
那	他们	是	在	那	帐户	相对地	和	生理学	这	最弱	;	和

, ['θɜːdli] ,

,	**thirdly**	**,**
,	第三	,

因此，它们在生理和体质上相对最弱；第三，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlsəʊ][ðə; ði]['əʊnli] ['æktɪv] ['membəz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [treɪnd]

that	**they**	**are**	**also**	**the**	**only**	**active**	**members**	**which**	**are**	**not**	**gymnastically**	**trained**
那	他们	是	还	这	仅有的	积极的	成员	哪个	是	不是	体操	受过训练

[ænd; ənd] ['triːtɪd] .

and	**treated**	**.**
和	治疗	.

他们也是唯一没有接受过体操训练和治疗的现役成员。

[ai][mʌst; məst][kən'sɪdə(r)][ðə; ði]['mætə(r)] [naʊ] [ˌænə'tɒmɪkli] , [ˌfɪziə'lɒdʒɪkli] , [ænd; ənd]

I	**must**	**consider**	**the**	**matter**	**now**	**anatomically**	**,**	**physiologically**	**,**	**and**
我	必须	考虑	这	事情	现在	解剖学	,	生理学	,	和

[ˌdʒɪm'næstɪkli] .

gymnastically	**.**
体操	.

我现在必须从解剖学、生理学和体操学的角度来考虑这个问题。

” [ænd; ənd][ai][ˌfɔːθ'wɪθ; ˌfɔːθ'wɪð][bɪ'gæn][tuː; tə] [meɪk] [ɔːl][sɔːrts][ɒv; əv][ɑː'tɪstɪk][ænd; ənd] [mə'kænɪkl]

”	**And**	**I**	**forthwith**	**began**	**to**	**make**	**all**	**sorts**	**of**	**artistic**	**and**	**mechanical**
”	和	我	立即	开始	到	制作	全部	排序	的	艺术	和	机械的

[ɪk'sperɪm(ə)nts] ,

experiments	**,**
实验	,

于是我立即开始进行各种艺术和机械实验，

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ['eksəsaɪzɪŋ] , ['stretʃɪŋ] , [ænd; ənd] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði]

for	**the**	**purpose**	**of**	**gymnastically**	**exercising**	**,**	**stretching**	**,**	**and**	**developing**	**the**
为了	这	目的	的	体操	锻炼	,	伸展	,	和	发展	这

['mʌs(ə)lz] , [ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

muscles	**,**	**the**	**ligaments**	**,**
肌肉	,	这	韧带	,

为了进行体操锻炼、拉伸和发展肌肉、韧带，

[ænd; ənd][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hændz][ɪn][ɔ:l][də'rekʃ(ə)nz] ,

and	joints	of	the	fingers	and	hands	in	all	directions	,
和	关节	的	这	手指	和	双手	在	全部	方向	,

手指和手部的各个关节，

[səʊ][æz; əz][tu:; tə] ['streŋ(k)θn] [ænd; ənd][prɪ'peə(r)][ðem; ðəm][fɔ:(r); fə(r)] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][pi'ænəʊ][ænd; ənd]

so	as	to	strengthen	and	prepare	them	for	playing	the	piano	and
所以	作为	到	加强	和	准备	他们	为了	玩耍	这	钢琴	和

[ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

the	violin	,
这	小提琴	,

以便增强他们演奏钢琴和小提琴的能力，并为他们做好准备。

[æz; əz] [wel] [æz; əz]['ʌðə(r)]['ɪnstrʊm(ə)nts] , [ænd; ənd][fɔ:(r); fə(r)][ɔ:l][kaɪndz][ɒv; əv]['fɪŋgə(r)] - [wɜ:k]

as	well	as	other	instruments	,	and	for	all	kinds	of	finger	-	work
作为	出色地	作为	其他	仪器	,	和	为了	全部	种类	的	手指	-	工作

[ænd; ənd]['hændikrɑ:ft] .

and	handicraft	.
和	手工业	.

以及其他乐器，并适用于各种指法和手工制作。

[ɪn] ['du:ɪŋ] [səʊ][aɪ] ['stʌdid] [ðə; ði] [ˌfɪzi'ɒlədʒi] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd]

In	doing	so	I	studied	the	physiology	of	the	muscles	and	ligaments	,	and
在	正在做	所以	我	研究	这	生理	的	这	肌肉	和	韧带	,	和

[daɪ'rɛktɪd] [ɪ'speʃl]

directed	especial
指导	特别的

在此过程中，我研究了肌肉和韧带的生理学，并专门指导了.....

[[ˌpi: 'dʒi:][eit]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

[ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] ['trænzvɜ:s] [ˌmetə'kɑ:pl] ['lɪgəmənt] .

attention	to	the	transverse	metacarpal	ligament	.
注意力	到	这	横	掌骨	韧带	.

注意横掌韧带。

[ɪn] [kəmp'eəɹɪŋ] [ðɪs] [ə'nætəmi] [wɪð] [ðə; ði] ['dɪfɪkəltɪz] [ɪk'spɪəriənst] ,

In	comparing	this	anatomy	with	the	difficulties	experienced	,
在	比较	这	解剖学	和	这	困难	经验丰富的	,

将这种解剖结构与遇到的困难进行比较，

[aɪ] [sɔ:t] [tu:; tə][dɪ'skʌvə(r)][ə; eɪ] [mi:nz] [mɔ:(r)] [pə'tɪkjələli] [ɒv; əv] ['stretʃɪŋ] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ɔ:(r)]

I	sought	to	discover	a	means	more	particularly	of	stretching	the	ligaments	or
我	寻求	到	发现	一个	方法	更多的	特别	的	伸展	这	韧带	或者

[bændz] [wɪtʃ] [rʌn] [træns'vɜ:rsli] [ə'krɒs] [ðə; ði][hændz][ænd; ənd] ['nʌk(ə)lz] .

bands	which	run	transversely	across	the	hands	and	knuckles	.
乐队	哪个	跑步	横向	穿过	这	双手	和	指关节	.

我试图找到一种方法，更具体地说，是拉伸横跨手和指关节的韧带或带状物。

[ðɪs] [aɪ] [sək'si:dɪd] [ɪn] [i'fekt] , [ænd; ənd] [ðen] [aɪ] [dɪ'skʌvəd] , [tu:; tə][maɪ] [ə'stɒnɪʃmənt] ,

This	I	succeeded	in	effecting	,	and	then	I	discovered	,	to	my	astonishment	,
这	我	成功了	在	产生影响	,	和	然后	我	发现	,	到	我的	惊讶	,

我成功地做到了这一点，然后令我惊讶的是，我发现

[ðæt] [ðə; ði]['məʊmənt][ai][hæd; həd] [ə'plaɪd] [maɪ][dʒɪm'næstɪk] ['muːvmənts] [tuː; tə] [ðiːz] [staʊt] [ænd; ənd]

that	the	moment	I	had	applied	my	gymnastic	movements	to	these	stout	and
那	这	片刻	我	有	应用	我的	体操	移动	到	这些	肥硕	和

['veri] ['ɒbstɪnət] [ɪ'læstɪk][bændz] ,

very	obstinate	elastic	bands	,
非常	顽固	松紧带	乐队	,

当我把体操动作运用到这些结实而又非常顽固的弹力带上时，

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [bɪ'keɪm] [ˌɪnstən'teɪnɪəsli] ['luːsə] , [ænd; ənd] [muːvd] [wɪð] ['greɪtli] [ɪn'kriːst]

the	muscles	became	instantaneously	looser	,	and	moved	with	greatly	increased
这	肌肉	成为	瞬间	松散	,	和	已搬	和	非常	增加

['friːdəm] [ænd; ənd][ə'dʒɪlətɪ] .

freedom	and	agility	.
自由	和	敏捷	.

肌肉瞬间放松下来，活动起来更加自由灵活。

[ɪn][ə; eɪ] [wɜːd] , [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [wɜː(r); wə(r)][set] [friː] .

In	a	word	,	the	muscles	were	set	free	.
在	一个	单词	,	这	肌肉	是	放	自由的	.

总之，肌肉得到了解放。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [aɪ] [traɪd] [ɒn][maɪ'self] ['veərɪəs] ['sɪmp(ə)l] , ['nætʃ(ə)rəl] ,

At	the	same	time	I	tried	on	myself	various	simple	,	natural	,
在	这	相同的	时间	我	尝试	在	我	各种各样的	简单的	,	自然的	,

与此同时，我尝试了各种简单、自然的.....

[friː] ['muːvmənts] [wɪð] [ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [ɪg'zæmɪn] [ðem; ðəm]

free	movements	with	the	joints	of	the	fingers	,	in	order	to	examine	them
自由的	移动	和	这	关节	的	这	手指	,	在	命令	到	检查	他们

['præktɪkli] [ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪkli] ,

practically	and	physiologically	,
几乎	和	生理学	,

手指关节可以自由活动，以便对其进行实际和生理方面的检查。

[ænd; ənd] [ðʌs] [tuː; tə] [faʊnd] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɒn]['sɒlɪd]['prɪnsəp(ə)lz] .

and	thus	to	found	a	system	on	solid	principles	.
和	因此	到	成立	一个	系统	在	坚硬的	原则	.

从而建立一个建立在坚实原则之上的体系。

[ænd; ənd][aɪ] [meɪ] [hɪə(r)][biː; bi] [pə'mɪtɪd] [tuː; tə] [steɪt] [æz; əz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] , [ɪn][maɪ] [əʊn] [keɪs] ,

And	I	may	here	be	permitted	to	state	as	the	result	,	in	my	own	case	,
和	我	可能	这里	是	允许	到	状态	作为	这	结果	,	在	我的	自己的	案件	,

在此，我或许可以陈述一下我个人的情况，结果如下：

[ðæt] [ðəʊ] [æt; ət] [ðæt] [taɪm] - [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] ,

that	though	at	that	time	54	years	of	age	,
那	尽管	在	那	时间	-	年	的	年龄	,

虽然当时他已经54岁了，

['ɑːftə(r)][aɪ][hæd; həd]['dɪlɪdʒəntli] ['præktɪst] [ðə; ði] [kɔːs] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] [ˌhɪər'ɪn]

after	I	had	diligently	practised	the	course	of	gymnastic	exercises	herein
后	我	有	勤勉地	已实践	这	课程	的	体操	练习	在此处

[dɪ'skraɪbd] , [ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [ʃɔːt] [taɪm] ,

described	,	a	comparatively	short	time	,
描述	,	一个	比较	短的	时间	,

在我认真练习了本文所述的体操练习课程之后，在相对较短的时间内，

['evri] [deɪ] , [maɪ] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] [bɪ'keɪm] [səʊ] [strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] [ðæt] [aɪ]

every	day	,	my	fingers	and	wrists	became	so	strong	and	flexible	that	I
每一个	天	,	我的	手指	和	手腕	成为	所以	强的	和	灵活的	那	我

每天，我的手指和手腕都变得如此强壮灵活，以至于我

[[ˌpiː ˈdʒiː][naɪn]]
[Pg 9]
[页 9]

[第9页]

[wɒz; wəz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [pleɪ] ,
was able to play ,
曾是 有能力的 到 玩 ,

能够上场比赛，

[ænd; ənd][kæn; kən] [naʊ] [pleɪ] [ə'pɒn][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ['meni] ['aʊəz] ['deɪli] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] [fə'tiːg]
and can now play upon the violin many hours daily in succession without fatigue
和 能 现在 玩 之上 这 小提琴 许多 小时 日常的 在 演替 没有 疲劳
.
:
.

现在他可以每天连续演奏数小时小提琴而不感到疲劳。

[ai] [kɔːzd] [ðə; ði] [seɪm] [tuː; tə][biː; bi] [traɪd] [baɪ] ['meni] ['ʌðə(r)] [p'ɜːsənz] ['ɔːlsəʊ] , [ɒv; əv] ['dɪfrənt] ['eɪdʒɪz] .
I caused the same to be tried by many other persons also , of different ages .
我 导致 这 相同的 到 是 尝试 经过 许多 其他 人 还 , 的 不同的 年龄 .

我还让许多其他不同年龄的人也尝试了同样的做法。

[ðen] [ai] [faʊnd] , [tuː; tə][maɪ] [sə'praɪz] , [ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [ðæt] , [ɪn][ðə; ði] ['æbsəns] [ɒv; əv]['prɒpə(r)]
Then I found , to my surprise , in each case that , in the absence of proper
然后 我 成立 , 到 我的 惊喜 , 在 每个 案件 那 , 在 这 缺席 的 恰当的
[dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] ,
gymnastic exercises ,
体操 练习 ,

然后我惊讶地发现，在每一种情况下，如果没有适当的体操练习，

[ðiːz] [məʊst][ɪm'pɔːt(ə)nt] [pɑːts] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [freɪm] ,
these most important parts of the human frame ,
这些 最多 重要的 部分 的 这 人类 框架 ,

人体最重要的组成部分，

['əʊɪŋ] [tuː; tə][ðeə(r)] ['biːɪŋ] [səʊ] [ʌn'præktɪst] [ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] [ɒv; əv][laɪf] , [ænd; ənd]
owing to their being so unpractised in the ordinary occupations of life , and
欠款 到 他们的 存在 所以 未经训练的 在 这 普通的 职业 的 生活 , 和
['biːɪŋ] ['kɒnsɪkwəntli] [səʊ] [wiːk] ,
being consequently so weak ,
存在 最后 所以 虚弱的 ,

由于他们缺乏日常生活技能，因而身体虚弱，

[ɑː(r); ə(r)] [nɒt] ['iːkwəl][tuː; tə][ðə; ði] [liːst] [wɜːk] [ɔː(r)] [ɪg'zɜːʃn] [bɪ'jɒnd] [ðə; ði]['juːʒuəl] ['muːvmənts] [ɒv; əv]
are not equal to the least work or exertion beyond the usual movements of
是 不是 平等的 到 这 至少 工作 或者 用力 超过 这 通常 移动 的
['deɪli] [laɪf] ,
daily life ,
日常的 生活 ,

并不等同于超出日常生活正常活动范围的最低限度的工作或努力，

[ænd; ənd] [ðæt] [wen'evə(r)] ['eniθɪŋ] [bɪ'jɒnd] [ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [ruː'tiːn] [ɪz] [rɪ'kweɪəd] [ɒv; əv][ðem; ðəm] ,
and that whenever anything beyond the ordinary routine is required of them ,
和 那 每当 任何事物 超过 这 普通的 常规 是 必需的 的 他们 ,

并且每当需要他们做任何超出日常工作范围的事情时，

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [faʊnd] [tuː; tə][biː; bi] ['ʌtəli] [ɪn'keɪpəbl] [ɒv; əv] [fʊl'fɪlɪŋ] [ðə; ði][tɑːsk] .
they are found to be utterly incapable of fulfilling the task .
他们 是 成立 到 是 完全地 无法 的 满足 这 任务 .

他们被发现完全没有能力完成这项任务。

[ðen] [ai] [sed] [tuː; tə][maɪ'self] ,
Then I said to myself ,
然后 我 说 到 我 ,

然后我对自己说，

“ [ai] [naʊ] [siː] [æz; əz][klɪə(r)][æz; əz] ['sʌnlaɪt] [wens] [ə'raɪz][ðə; ði][ɪk'strɔːd(ə)n(ə)ri] ['dɪfɪkəltɪz] [ɒv; əv]
“ I now see as clear as sunlight whence arise the extraordinary difficulties of
“ 我 现在 看 作为 清除 作为 阳光 何处 出现 这 非凡的 困难 的
['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ði][piˈænəʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] .
learning to play the piano and violin .
学习 到 玩 这 钢琴 和 小提琴 .

“我现在清楚地看到了学习弹钢琴和小提琴所面临的巨大困难。

[ðeɪ] [ə'raɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] ['veri] [fækt] [ðæt] [æn; ən] [ɑːt] [ðə; ði][məʊst] ['dɪfɪkəlt] ,
They arise from the very fact that an art the most difficult ,
他们 出现 从 这 非常 事实 那 一个 艺术 这 最多 难的 ,

它们源于这样一个事实：艺术是最难的，

[frɒm; frəm][ə; eɪ]['mʌskjələ(r)] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [vjuː] , [wɪtʃ] [wiː; wi] [nəʊ] [ɒv; əv] ,
from a muscular point of view , which we know of ,
从 一个 肌肉发达的 观点 的 看法 , 哪个 我们 知道 的 ,

从我们所知的肌肉角度来看，

[hæz; həz][tuː; tə][biː; bi] [pə'fɔːmd] [wɪð] [ðə; ði] [liːst] ['præktɪst] [ænd; ənd] , [prə'pɔːʃənətli] , [ðə; ði]
has to be performed with the least practised and , proportionately , the
有 到 是 执行 和 这 至少 已实践 和 , 按比例 , 这
['wiːkɪst] [ɒv; əv] ['mʌs(ə)lz] .
weakest of muscles .
最弱 的 肌肉 .

必须用最不熟练、相对而言最弱的肌肉来完成。

[ðə; ði][[ɪm'pedɪmənts]][ænd; ənd]
The impediments and
这 障碍 和

障碍和

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 10]
[页 -]

[第10页]

['dɪfɪkəltɪz] [ɪn]['ɔːlməʊst][ɔːl] [keɪsɪz][kæn; kən][biː; bi] [rɪ'fɜːd] [tuː; tə][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ;
difficulties in almost all cases can be referred to the muscles ;
困难 在 几乎 全部 案例 能 是 指 到 这 肌肉 ;

几乎所有病例中的困难都可归因于肌肉问题；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] ['wiːknəs] [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [ˌəʊvə'kʌm] .
and it is this weakness which must be overcome .
和 它 是 这 弱点 哪个 必须 是 克服 .

而正是这种弱点必须克服。

” [ə'pɒn] [ðɪs] [ai] [rɪ'peəd] [tuː; tə][ˌænə'tɒmɪk(ə)l] , [kaɪ'rɜːrdʒɪkəl] , [ænd; ənd]['medɪk(ə)l][ˌɪnstɪ'tjuːʃənz] ,
” Upon this I repaired to anatomical , chirurgical , and medical institutions ,
” 之上 这 我 已修复 到 解剖学 , 外科手术 , 和 医疗的 机构 ,

“于是我前往解剖学、外科和医学机构，

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] ['stʌdi] [stɪl] ['fɜːðə(r)] [ðə; ði] [ə'nætəmi] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ænd; ənd]
in order to study still further the anatomy of the hand , the fingers , and
在 命令 到 学习 仍然 更远 这 解剖学 的 这 手 , 这 手指 , 和
[ðə; ði][ɑːm] .
the arm .
这 手臂 .

为了进一步研究手、手指和手臂的解剖结构。

[ai] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

I	found	that	the	muscles	,	the	ligaments	,
我	成立	那	这	肌肉	,	这	韧带	,

我发现肌肉、韧带、

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['tendənz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [hændz] [kən'sɪst; 'kɒnsɪst] [ɒv; əv] [ɪ'læstɪk] ['mæsɪz] ,

and	the	tendons	of	the	fingers	and	hands	consist	of	elastic	masses	,
和	这	肌腱	的	这	手指	和	双手	由	的	松紧带	群众	,

[ˌɪntə'sektɪŋ] [ðə; ði] [hænd] ,

intersecting	the	hand	,
相交	这	手	,

手指和手部的肌腱由弹性组织构成，交错于手部。

[ænd; ənd] ['rʌnɪŋ] [træns'vɜːrsli] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ˌlɒŋgɪ'tjuːdɪnəli; ˌlɒndʒɪ'tjuːdɪnəli] ; [ænd; ənd] [ai]

and	running	transversely	as	well	as	longitudinally	;	and	I
和	跑步	横向	作为	出色地	作为	纵向	;	和	我

[ɪ'speʃəli] [dɪ'skʌvəd] , ['ɑːftə(r)] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [ɪk'sperɪm(ə)nts] ,

especially	discovered	,	after	a	number	of	experiments	,
尤其	发现	,	后	一个	数字	的	实验	,

而且横向和纵向都有；经过多次实验，我尤其发现，

[ðæt] [ðə; ði] ['trænzvɜːs] ['lɪgəmənts] , [ən'les] [ðeɪ] [biː; bi] ['eksəd] , [rɪ'meɪn] ['kwaɪət] [ænd; ənd] [stɪf] ,

that	the	transverse	ligaments	,	unless	they	be	exercised	,	remain	quiet	and	stiff	,
那	这	横	韧带	,	除非	他们	是	锻炼	,	保持	安静的	和	僵硬的	,

横韧带如果不加以锻炼，就会保持静止和僵硬的状态。

[ænd; ənd] [ɪm'piːd] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] [ɪk'stent] [ðə; ði] ['muːvmənts] [ænd; ənd] [æk'tɪvəti] [ɒv; əv] [ðə; ði]

and	impede	to	a	certain	extent	the	movements	and	activity	of	the
和	阻碍	到	一个	肯定	程度	这	移动	和	活动	的	这

['mʌs(ə)lz] ,

muscles	,
肌肉	,

并在一定程度上阻碍肌肉的运动和活动，

[wen] [ðə; ði] ['lætə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] ['ɔːdnrəli] [ig'zəːtid] ; [ðæt] [ɪn] ['ɔːdə(r)] ['præktɪkli] [tuː; tə]

when	the	latter	are	more	than	ordinarily	exerted	;	that	in	order	practically	to
什么时候	这	后者	是	更多的	比	按说	施加	;	那	在	命令	几乎	到

['eksəsaɪz] [ænd; ənd] [stretʃ] [ðem; ðəm] ,

exercise	and	stretch	them	,
锻炼	和	拉紧	他们	,

当后者承受超出正常范围的压力时；为了实际地锻炼和伸展它们，

[ænd; ənd] [pə'tɪkjələli] [ðə; ði] ['trænzvɜːs] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] , [ænd; ənd] [tuː; tə] ['rendə(r)]

and	particularly	the	transverse	ligaments	and	tendons	,	and	to	render
和	特别	这	横	韧带	和	肌腱	,	和	到	使成为

[ðem; ðəm] [strɒŋ] [ænd; ənd] ['sʌp(ə)l] ,

them	strong	and	supple	,
他们	强的	和	柔软	,

特别是横向韧带和肌腱，使其强健而富有弹性。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['nesəsəri] [nɒt] ['əʊnli] [tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] , [bʌt; bət] ['lætərəli]

it	is	necessary	not	only	to	move	the	fingers	up	and	down	,	but	laterally
它	是	必要的	不是	仅有的	到	移动	这	手指	向上	和	向下	,	但	横向

['ɔːlsəʊ] ;

also	;
还	;

不仅需要手指上下移动，还需要左右移动；

[ðæt] , [ɪn] [ʃɔːt] , [bəuθ] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] ['præktɪst] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ;

that	,	in	short	,	both	muscles	and	ligaments	ought	to	be	practised	gymnastically	;
那	,	在	短的	,	两个都	肌肉	和	韧带	应该	到	是	已实践	体操	;

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [fə'tiːg]

and	that	the	fatigue
和	那	这	疲劳

简而言之，肌肉和韧带都应该进行体操式的锻炼；而且疲劳

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	11	]
[	页	-	]

[第11页]

[ænd; ənd][ðə; ði]['deɪndʒə(r)][tuː; tə] [helθ] , [ðə; ði] ['nɜːvəs] ['wiːknəs] [ænd; ənd][ðə; ði] [dɪs'gʌst] ['ɒf(ə)n]

and	the	danger	to	health	,	the	nervous	weakness	and	the	disgust	often
和	这	危险	到	健康	,	这	紧张的	弱点	和	这	厌恶	经常

[əb'zɜːvd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] ['stjʊdnts] ,

observed	in	musical	students	,
观察到	在	音乐	学生	,

以及对健康的危害、神经衰弱和音乐系学生经常表现出的厌恶情绪。

[ə'raɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['kɔːzɪz] :

arise	from	the	following	causes	:
出现	从	这	下列的	原因	:

由以下原因引起:

['fɜːstli] , [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , ['tendənz] , [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz]

Firstly	,	that	the	muscles	,	tendons	,	and	ligaments	of	the	hand	and	fingers
首先	,	那	这	肌肉	,	肌腱	,	和	韧带	的	这	手	和	手指

[ɑː(r); ə(r)] ,

are	,
是	,

首先，手和手指的肌肉、肌腱和韧带是:

[prə'pɔːʃənətli] , [ðə; ði] [liːst] ['præktɪst] , [ænd; ənd] , ['kɒnsɪkwəntli] , [æz; əz]['steɪtɪd] [bɪ'fɔː(r)] , [ðə; ði]

proportionately	,	the	least	practised	,	and	,	consequently	,	as	stated	before	,	the
按比例	,	这	至少	已实践	,	和	,	最后	,	作为	声明	前	,	这

['wiːkɪst] ;

weakest	;
最弱	;

按比例来说，练习的人最少，因此，如前所述，也是最弱的;

['sekəndli] , [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv]['nevə(r)] [biːn] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [treɪnd] [ɔː(r)] ['triːtɪd] ;

Secondly	,	that	they	have	never	been	gymnastically	trained	or	treated	;
第二	,	那	他们	有	绝不	到过	体操	受过训练	或者	治疗	;

其次，他们从未接受过体操训练或治疗;

['θɜːdli] ,

Thirdly	,
第三	,

第三，

[ðæt] [ðə; ði] ['meθədz] [naʊ] [ɪn][juːz][fɔː(r); fə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ðəʊz] [wiːk] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd]

that	the	methods	now	in	use	for	strengthening	those	weak	muscles	and
那	这	方法	现在	在	使用	为了	强化	那些	虚弱的	肌肉	和

['rendərɪŋ] [ðem; ðəm]['fleksəb(ə)l][ɑː(r); ə(r)] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] [ænd; ənd] [ɪ'rəʊniəs] ;

rendering	them	flexible	are	insufficient	and	erroneous	;
渲染	他们	灵活的	是	不足的	和	错误	;

目前用于增强这些虚弱肌肉并使其变得灵活的方法是不足的、错误的;

['fɔːθli] , [ðæt] [ðə; ði] ['trænzvɜːs] ['lɪgəmənts] [hæv; həv]['nevə(r)] [biːn] [stretʃt] ;
Fourthly , that the transverse ligaments have never been stretched ;
第四 , 那 这 横 韧带 有 绝不 到过 拉伸 ;

第四，横韧带从未被拉伸过；

[ðʌs] [ɒn] [ðiːz] ['sevrəl] [graʊndz] ['hæmpə] [ðə; ði] ['lɜːnɪŋ] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] [wɪð] [ʌn'nætʃrəl]
thus on these several grounds hampering the learning of music with unnatural
因此 在 这些 一些 理由 阻碍 这 学习 的 音乐 和 不自然
['dɪfɪkəltɪz] ,
difficulties ,
困难 ,

因此，基于以上几个原因，音乐学习会遇到不自然的困难，

[ænd; ənd] [wɪð] [ig'zəːʃən] [ɒv; əv][ðə; ði]['mʌskjələ(r)][ænd; ənd] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [ɪn'dʒʊəriəs][tuː; tə] [helθ]
and with exertions of the muscular and nervous system injurious to health
和 和 努力 的 这 肌肉发达的 和 紧张的 系统 有害的 到 健康
;
;
;

以及对肌肉和神经系统造成损害的过度用力；

['fɪfθli] , [ðæt] [səʊ] [suːn] [æz; əz][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] ['prɒpəli] [ænd; ənd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ['eksəd]
Fifthly , that so soon as the muscles are properly and gymnastically exercised
第五 , 那 所以 很快 作为 这 肌肉 是 适当地 和 体操 锻炼
,
,
,

第五，一旦肌肉得到适当且有针对性的锻炼，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] [stretʃt] ,
and the ligaments and tendons stretched ,
和 这 韧带 和 肌腱 拉伸 ,

韧带和肌腱被拉伸了，

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [set][æt; ət] ['lɪbəti] [muːv] ['glɪbli] [ænd; ənd] ['friːli] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] ; [ænd; ənd] ,
the fingers set at liberty move glibly and freely over the instrument ; and ,
这 手指 放 在 自由 移动 轻率地 和 自由 超过 这 乐器 ; 和 ,

手指活动自如，在乐器上灵活自如地移动；

['sɪksθli] , [ðæt] [ɔːl] [ðɪs] [ɪz] ['redɪli] [ə'kaʊntɪd]
Sixthly , that all this is readily accounted
第六 , 那 全部 这 是 容易 已记录

第六，所有这些都很容易解释。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 12]
[页 -]

[第12页]

[fɔː(r); fə(r)][ɒn][ðə; ði] ['sɪmplɪst] , [ðəʊ] [tɪl] [naʊ] [ˌʌnɪk'spleɪnd] , [ˌænə'tɒmɪk(ə)l][ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l]
for on the simplest , though till now unexplained , anatomical and physiological
为了 在 这 最简单的 , 尽管 直到 现在 无法解释 , 解剖学 和 生理
[graʊndz] .
grounds .
理由 .

从最简单的解剖学和生理学角度来看，尽管这种解剖学和生理学原理至今尚未得到解释。

[ænd; ənd][æz; əz] [rɪ'gɑ:dz] [ðə; ði] ['dɪfrənt] [p'ɜ:sənz] [ænd; ənd] ['klɑ:sɪz] [ɔ:l'redi] ['menʃ(ə)nd] , [hu:] [ɜ:n]

And	as	regards	the	different	persons	and	classes	already	mentioned	,	who	earn
和	作为	问候	这	不同的	人	和	课程	已经	提及	,	WHO	赚

[ðeə(r)] ['lɪvɪŋ] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] ,

their	living	with	their	fingers	,
他们的	活的	和	他们的	手指	,

至于前面提到的那些靠手指谋生的人和阶层，

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [hæv; həv] [bi:n] ['i:zi] [tu:; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði] ['veəriəs] [dɪ'zi:zɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [seɪm] [tu:; tə]

it	would	have	been	easy	to	prevent	the	various	diseases	of	the	same	to
它	会	有	到过	简单的	到	防止	这	各种各样的	疾病	的	这	相同的	到

[wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][ɪk'spəʊzd] ,

which	they	are	exposed	,
哪个	他们	是	裸露	,

本来很容易就能预防他们所面临的各种疾病。

[ɪf] [ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðeə(r)] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hændz][hæd; həd] ['pri:viəsli] [bi:n] ['deɪli] ['præktɪst] ,

if	the	joints	of	their	fingers	and	hands	had	previously	been	daily	practised	,
如果	这	关节	的	他们的	手指	和	双手	有	之前	到过	日常的	已实践	,

如果他们之前每天都进行手指和手部关节的锻炼，

['streŋθ(ə)nd] , [ænd; ənd] [prɪ'peəd] [baɪ][trænz'vɜ:s(ə)l; trɑ:nz-; -ns-][ænd; ənd][ˌlɒŋgɪ'tju:dən(ə)l][dʒɪm'næstɪk]

strengthened	,	and	prepared	by	transversal	and	longitudinal	gymnastic
加强	,	和	准备	经过	横向	和	纵向	体操

['eksəsaɪzɪz] .

exercises	.
练习	.

通过横向和纵向体操练习增强体质并做好准备。

[ænd; ənd][mɔ:(r)][ðæn; ðən] [ðɪs] , [ðəʊz] [sæd] [in'fə:məti] [mait] , [ɪn][məʊst][keɪsɪz] ,

And	more	than	this	,	those	sad	infirmities	might	,	in	most	cases	,
和	更多的	比	这	,	那些	伤心	弱点	可能	,	在	最多	案例	,

不仅如此，在大多数情况下，这些令人遗憾的疾病可能

['aɪðə(r)][hæv; həv] [bi:n] [ɪn'taɪəli] [kjʊəd] [ɔ:(r)][æt; ət]['eni] [reɪt] [ə'li:vieɪtɪd] [baɪ][ðə; ði] [ə'bʌv] ['mʌskjələ(r)]

either	have	been	entirely	cured	or	at	any	rate	alleviated	by	the	above	muscular
任何一个	有	到过	完全	治愈	或者	在	任何	速度	缓解	经过	这	多于	肌肉发达的

['tri:tmənt] .

treatment	.
治疗	.

要么已经完全治愈，要么至少通过上述肌肉治疗得到了缓解。

[bɪ'saɪdz] , [ə; eɪ] [kən'tɪnjuəns] [ɒv; əv][ðə; ði] [seɪm] [dɪ'zi:zɪz] [wʊd] [bi:; bi] ['i:zəli] ['ɔbvieit] , [ɪf] [sʌtʃ]

Besides	,	a	continuance	of	the	same	diseases	would	be	easily	obviated	,	if	such
除了	,	一个	继续	的	这	相同的	疾病	会	是	容易地	避免	,	如果	这样的

['tri:tmənt] [wɜ:(r); wə(r)] [ri'zɔ:t] [tu:; tə] .

treatment	were	resorted	to	.
治疗	是	复原	到	.

此外，如果采用这种治疗方法，就能很容易地避免疾病的复发。

[ðen] [aɪ] [ɑ:skt] [maɪ'self] ,

Then	I	asked	myself	,
然后	我	问	我	,

然后我问自己，

“ [ɪz] ['eni] [wʌn][tu:; tə] [bleɪm] [ðæt] [ðə; ði][fækts][dʒʌst] ['menʃ(ə)nd] [hæv; həv][nɒt] [bi:n] ['pri:viəsli]

“	Is	any	one	to	blame	that	the	facts	just	mentioned	have	not	been	previously
“	是	任何	一	到	责备	那	这	事实	只是	提及	有	不是	到过	之前

[nəʊn] [ænd; ənd]['æktɪd][ə'pɒn] ?

known	and	acted	upon	?
已知	和	行动	之上	?

“上述事实之前未被知晓和采取行动，这该怪谁呢？”

" [nəʊ][wʌn] .
" **No one .**
" 不 一 .

"没有人。

[ˌaɪ 'tiː] ['sɜːt(ə)nli] [ɪz][nɒt][ðə; ði] [fɔːlt] [ɒv; əv][ðə; ði]['ɑːtɪst][ænd; ənd] ['tiːtʃə(r)] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðeə(r)][tɑːsk] ,
It certainly is not the fault of the artist and teacher , because their task ,
它 当然 是 不是 这 过错 的 这 艺术家 和 老师 , 因为 他们的 任务 ,

这当然不是艺术家和教师的错，因为他们的任务是.....

[səʊ] [greɪt] [ɪn][ɪt'self] ,
so great in itself ,
所以 伟大的 在 本身 ,

本身就很伟大，

[dɪd][nɒt] [ˌnesə'serəli] [liːd] [ðem; ðəm][tuː; tə][də'rekt][ðeə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðɪs] [ˌspeʃi'æləti][ɒv; əv]
did not necessarily lead them to direct their attention to this speciality of
做过 不是 一定 带领 他们 到 直接的 他们的 注意力 到 这 专业 的
[dʒɪm'næstɪks] .
gymnastics .
体操 .

但这并不一定会让他们将注意力集中到体操的这个专业领域。

[nɔː(r)][kʊd; kəd] [ə'nætəmɪst] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃən] , [nɔː(r)]['ʌðə(r)]
Nor could anatomists and physicians , nor other
也不 可以 解剖学家 和 医生 , 也不 其他

解剖学家和医生也无法做到这一点，其他的也无法做到。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 13]
[页 -]

[第13页]

['lɜːnɪd] [men] , [ɪn] ['triːtɪŋ] ['prɔːbləmz][mɔː(r)] ['nɪəli] , [ænd; ənd] [pə'hæps] [mɔː(r)][ɪm'pɔːt(ə)nt][ɪn]
learned men , in treating problems more nearly , and perhaps more important in
学习 男人 , 在 治疗 问题 更多的 几乎 , 和 也许 更多的 重要的 在
[ðəm'selvz] ,
themselves ,
他们自己 ,

博学之士，在处理问题时，可能更关注问题本身，也可能关注更重要的问题。

[biː; bi] [ɪk'spektɪd] [tuː; tə][hæv; həv] [θɔːt] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
be expected to have thought of it .
是 预期的 到 有 想法 的 它 .

理应想到这一点。

[æz; əz][wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['friːkwəntli] [ɪn'detɪd] [tuː; tə] [tʃɑːns] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][məʊst][ɪm'pɔːt(ə)nt]
As we are frequently indebted to chance for the most important
作为 我们 是 频繁地 负债累累 到 机会 为了 这 最多 重要的
[dɪs'kʌvəri] ,
discoveries ,
发现 ,

我们常常要感谢偶然性才能获得最重要的发现，

[səʊ][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [wɪð] [ðɪs] [wʌn] .
so it has been with this one .
所以 它 有 到过 和 这 一 .

这个人也是这样。

[fɔː(r); fə(r)][maɪ] [pɑːt] , [aɪ] [leɪ] [kleɪm][tuː; tə] ['veri] ['lɪt(ə)l] .
For my part , I lay claim to very little .
为了 我的 部分 , 我 躺 宣称 到 非常 小的 .

就我而言，我几乎没有什么可以拥有的。

[ðə; ði][aɪ'dɪə][hæd; həd]['teɪkən][həʊld][ɒv; əv][ˌem 'iː] [ðæt] [ə; eɪ][haɪ'eɪtəs][ænd; ənd][ə; eɪ] [wɒnt] [ɪn][ðə; ði]

The	idea	had	taken	hold	of	me	that	a	hiatus	and	a	want	in	the
这	主意	有	已采取	抓住	的	我	那	一个	间歇期	和	一个	想	在	这

['meθəd] [ɒv; əv] ['lɜːnɪŋ] [ænd; ənd] ['præktɪsɪŋ] ['mjuːzɪk] ,

method	of	learning	and	practising	music	,
方法	的	学习	和	练习	音乐	,

我脑海中一直萦绕着这样一种想法：音乐学习和练习方法的中断和缺失，

['ɔːlsəʊ][ɪn]['fɪŋgə(r)] - [wɜːk] [ɒv; əv] ['veərɪəs] [kaɪndz] , [ɪg'zɪstɪd] ,

also	in	finger	-	work	of	various	kinds	,	existed	,
还	在	手指	-	工作	的	各种各样的	种类	,	存在	,

此外，在各种指法技艺中也存在，

[ænd; ənd][aɪ][set][tuː; tə] [wɜːk] [tuː; tə] [fɪl] [ʌp][ðə; ði]['fɔːmə(r)][ænd; ənd][tuː; tə]['sætɪsfaɪ][ðə; ði]['lætə(r)] .

and	I	set	to	work	to	fill	up	the	former	and	to	satisfy	the	latter	.
和	我	放	到	工作	到	充满	向上	这	以前的	和	到	满足	这	后者	.

于是我开始努力填补前者，满足后者。

[fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] [j'iəz] [aɪ][hæv; həv] [ˌɪndɪ'fætɪgəbli] [pə'sjuːd] [ðɪs] [wɜːk] [ɪn] ['dʒɜːməni] , [ænd; ənd]

For	several	years	I	have	indefatigably	pursued	this	work	in	Germany	,	and
为了	一些	年	我	有	不知疲倦地	追击	这	工作	在	德国	,	和

['ɑːftə(r)] [ˌmʌltɪ'feərɪəs] ['traɪəlz] ,

after	multifarious	trials	,
后	五花八门	试验	,

多年来，我一直在德国孜孜不倦地从事这项工作，经过各种各样的尝试，

[ɪk'sperɪm(ə)nts] , [ænd; ənd]['eksəsaɪzɪz] , [aɪ][hæv; həv] ['hæpɪli] [ə'tʃiːvd] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['sɪmp(ə)l] ['sɪstəm]

experiments	,	and	exercises	,	I	have	happily	achieved	the	following	simple	system
实验	,	和	练习	,	我	有	快乐地	已达成	这	下列的	简单的	系统

[ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks] ,

of	gymnastics	,
的	体操	,

经过实验和练习，我很高兴地总结出了以下这套简单的体操体系：

[huːz] [eɪm][ænd; ənd]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] , [æz; əz] [rɪ'gɑːdz] ['mjuːzɪk] , ['ɑːftə(r)] [fʊl] [ænd; ənd] [kəm'pliːt]

whose	aim	and	object	,	as	regards	music	,	after	full	and	complete
谁	目的	和	目的	,	作为	问候	音乐	,	后	满的	和	完全的

[pruːf] , [ɑː(r); ə(r)] ;

proof	,	are	;
证明	,	是	;

就音乐而言，其目的和目标，经充分和彻底的证明，是：

[baɪ] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [θruː] ['keəf(ə)l] ['treɪnɪŋ] ,

by	strengthening	the	muscles	and	stretching	the	ligaments	through	careful	training	,
经过	强化	这	肌肉	和	伸展	这	韧带	通过	小心	训练	,

通过精心训练来增强肌肉力量和拉伸韧带，

[tuː; tə] [ɪm'pɑːt] [tuː; tə] [ðem; ðəm][ˌfleksə'bɪlətɪ][ænd; ənd][ə'dʒɪlətɪ] , [tuː; tə] ['ʃɔːt(ə)n] [kən'sɪdərəbli] [ðə; ði]

to	impart	to	them	flexibility	and	agility	,	to	shorten	considerably	the
到	传授	到	他们	灵活性	和	敏捷	,	到	缩短	相当	这

[taɪm] [ɒv; əv] ['stʌdi] ,

time	of	study	,
时间	的	学习	,

赋予他们灵活性和敏捷性，并大幅缩短学习时间，

[ænd; ənd] [fə'sɪlɪteɪt] [ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv][bəuθ] ['tiːtʃə(r)z] [ænd; ənd] ['stjʊdnts] ;

and	facilitate	the	work	of	both	teachers	and	students	;
和	促进	这	工作	的	两个都	教师	和	学生	;

并为教师和学生的工作提供便利；

[waɪlst] [æz; əz] [rɪ'gɑːdz] [ɔːl] ['klɑːsɪz] ['dʒen(ə)rəli] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] ,

whilst	as	regards	all	classes	generally	who	work	with	their	fingers	,
而	作为	问候	全部	课程	一般来说	WHO	工作	和	他们的	手指	,

而对于所有需要用到手指的职业来说，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][ə; eɪ] [greɪt] [ɪk'stent]

it	is	calculated	to	a	great	extent
它	是	计算	到	一个	伟大的	程度

这是经过深思熟虑的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	14	]
[	页	-	]

[第14页]

[tuː; tə]['rendə(r)][ðeə(r)] [wɜːk] [mɔː(r)] ['iːzi] , [ænd; ənd][ɪn] [keɪs] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

to	render	their	work	more	easy	,	and	in	case	of	disease	of	the	fingers
到	使成为	他们的	工作	更多的	简单的	,	和	在	案件	的	疾病	的	这	手指

[ænd; ənd][hændz] ,

and	hands	,
和	双手	,

为了使他们的工作更轻松，以及在手指和手部患病的情况下，

[tuː; tə] [prɪ'vent] [ˌaɪ 'tiː] , [tuː; tə][kjʊə(r)][ˌaɪ 'tiː] , [ɔː(r)][æt; ət][ðə; ði] [liːst] [tuː; tə] [dɪ'mɪnɪʃ] [ɪts][ɪn'dʒʊəriəs]

to	prevent	it	,	to	cure	it	,	or	at	the	least	to	diminish	its	injurious
到	防止	它	,	到	治愈	它	,	或者	在	这	至少	到	减少	它是	有害的

['kɒnsɪkwənsɪz] .

consequences	.
结果	.

预防它、治愈它，或者至少减轻它的有害后果。

['hævɪŋ] [biːn] [rɪ'kwestɪd] [baɪ][ðə; ði] [haɪɪst] [ˌænə'tɒmɪk(ə)l][ænd; ənd][ɑː'tɪstɪk] [ɔː'θɒrətiz] [ɪn] ['dʒɜːməni]

Having	been	requested	by	the	highest	anatomical	and	artistic	authorities	in	Germany
拥有	到过	请求	经过	这	最高	解剖学	和	艺术	当局	在	德国

[tuː; tə] [gɪv] [pʌb'lɪsəti] [tuː; tə] [ðɪs] ['meθəd] [ænd; ənd][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ˌaɪ 'tiː] ['pɜːsənəli] ,

to	give	publicity	to	this	method	and	to	explain	it	personally	,
到	给	宣传	到	这	方法	和	到	解释	它	亲自	,

应德国最高解剖学和艺术权威人士的要求，我向他们宣传了这种方法并亲自进行了解释。

[ai] [ˌʌndə'tʊk] , [ɪn] - , [æt; ət][maɪ] [əʊn] [ɪk'spens] , [frɒm; frəm] [lʌv] [ɒv; əv][ðə; ði][ɑːt] ,

I	undertook	,	in	1864	,	at	my	own	expense	,	from	love	of	the	art	,
我	承担	,	在	-	,	在	我的	自己的	费用	,	从	爱	的	这	艺术	,

1864年，出于对这门艺术的热爱，我自费开始了这项事业。

[ə; eɪ] ['dʒɜːni] [θruː] ['meni] [taʊnz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɒntɪnənt] , [weə(r)] , [æz; əz] [ɔːl'redi] ['steɪtɪd] , [ai]

a	journey	through	many	towns	of	the	Continent	,	where	,	as	already	stated	,	I
一个	旅行	通过	许多	城镇	的	这	大陆	,	在哪里	,	作为	已经	声明	,	我

[dɪ'lɪvəd] ,

delivered	,
发表	,

这是一次穿越欧洲大陆许多城镇的旅程，正如前面所说，我在那里进行了交付。

[ɪn][ðə; ði]['dʒɜːmən]['læŋgwɪdʒ] , [ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['praɪvət] [ænd; ənd]['pʌblɪk] ['lektʃəz] [ɒn][ðə; ði]

in	the	German	language	,	a	number	of	private	and	public	lectures	on	the
在	这	德语	语言	,	一个	数字	的	私人的	和	民众	讲座	在	这

['sʌbdʒɪkt] .

subject	.
主题	.

用德语就此主题举办了多场私人和公开讲座。

[ænd; ənd][hɪə(r)][aɪ][dɪ'zaɪə(r)] ['speʃəli] [tu:; tə] [kreɪv] [ðə; ði] [fə'gɪvnəs] [ɒv; əv][maɪ][kaɪnd]['dʒɜ:mən]
And 和 **here** 这里 **I** 我 **desire** 欲望 **specially** 特别 **to** 到 **crave** 渴望 **the** 这 **forgiveness** 饶恕 **of** 的 **my** 我的 **kind** 种类 **German** 德语
[frendz] ,
friends 朋友们 **,** ,

在此，我尤其渴望得到我善良的德国朋友们的原谅。

[ɪf] , [ɪn] [dɪ'lɪvərɪŋ] [ðəʊz] ['lektʃəz] ,
if 如果 **,** **in** 在 **delivering** 运送 **those** 那些 **lectures** 讲座 **,** ,

如果，在发表这些演讲时，

[aɪ][dɪd][nɒt][æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] [ɪk'spres] [maɪ'self][ɪn]['æksents; æk'sents][ɒv; əv][ðə; ði]['pjʊərɪst]['dʒɜ:mən] ,
I 我 **did** 做过 **not** 不是 **at** 在 **all** 全部 **times** 时代 **express** 表达 **myself** 我 **in** 在 **accents** 口音 **of** 的 **the** 这 **purest** 最纯净的 **German** 德语 **,** ,

我并非一直都用最纯正的德语口音说话，

[sɪns] [aɪ]['əʊnli] [kə'menst] [ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv] [ðæt] ['dɪfɪkəlt] ['læŋgwɪdʒ] , — [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][fɜ:st]
since 自从 **I** 我 **only** 仅有的 **commenced** 开始 **the** 这 **study** 学习 **of** 的 **that** 那 **difficult** 难的 **language** 语言 **,** , **—** — **for** 为了 **the** 这 **first** 第一的
[taɪm][ɪn][maɪ][laɪf] ,
time 时间 **in** 在 **my** 我的 **life** 生活 **,** ,

由于我才刚刚开始学习这门难学的语言——这在我人生中还是第一次——

— [sɪks] [j'iəz] [ə'gəʊ] , ['ɑ:ftə(r)][aɪ][hæd; həd] [ə'teɪnd] [ðə; ði][eɪdʒ][ɒv; əv] - [j'iəz] .
— — **six** 六 **years** 年 **ago** 前 **,** , **after** 后 **I** 我 **had** 有 **attained** 已达到 **the** 这 **age** 年龄 **of** 的 **52** - **years** 年 **.** .

——六年前，在我52岁的时候。

[ðə; ði][ˌekspə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðɪs] ['meθəd] ['hævɪŋ] [met] [wɪð] ['kɔ:diəl] [ə'pru:v(ə)l] ,
The 这 **exposition** 展览 **of** 的 **this** 这 **method** 方法 **having** 拥有 **met** 遇见 **with** 和 **cordial** 亲切 **approval** 赞同 **,** ,

该方法的阐述得到了热烈的赞同，

[aɪ] [naʊ] ['ɒfə(r)][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv][maɪ] ['leɪbə(r)] [tu:; tə]['ɑ:tɪsts] , ['mju:zɪk(ə)l] ['stjʊdnts] ,
I 我 **now** 现在 **offer** 提供 **the** 这 **result** 结果 **of** 的 **my** 我的 **labours** 劳动 **to** 到 **artists** 艺术家 **,** , **musical** 音乐 **students** 学生 **,** ,

现在我将我的劳动成果献给艺术家、音乐学生，

[ænd; ənd][tu:; tə][ɔ:l] [frendz] [ɒv; əv]['mju:zɪk] ,
and 和 **to** 到 **all** 全部 **friends** 朋友们 **of** 的 **music** 音乐 **,** ,

以及献给所有音乐之友，

[æz; əz] [wel] [æz; əz][tu:; tə][ɔ:l] [ðəʊz] [hu:] [wɜ:k] [mʌtʃ] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] , [ɔ:(r)] [hu:] ['sʌfə(r)]
as 作为 **well** 出色地 **as** 作为 **to** 到 **all** 全部 **those** 那些 **who** WHO **work** 工作 **much** 很多 **with** 和 **their** 他们的 **fingers** 手指 **,** , **or** 或者 **who** WHO **suffer** 遭受

也向所有经常用手指工作或遭受痛苦的人致以问候。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[[**Pg** 页 **15** - **]**]

[第15页]

[frɒm; frəm]['fɪŋgə(r)] [dɪ'zi:z] ; ['ɔ:lsəʊ][tu:; tə] [ə'nætəmɪst] , [ˌfizi'ɔlədʒist] , ['sɜ:dʒənz] , [ænd; ənd]
from 从 **finger** 手指 **disease** 疾病 **;** ; **also** 还 **to** 到 **anatomists** 解剖学家 **,** , **physiologists** 生理学家 **,** , **surgeons** 外科医生 **,** , **and** 和
['dʒɪmnæsts] ; [ɪn'dʌldʒɪŋ] [ðə; ði][həʊp] [ðæt] ,
gymnasts 体操运动员 **;** ; **indulging** 沉溺于 **the** 这 **hope** 希望 **that** 那 **,** ,

从手指疾病；也适用于解剖学家、生理学家、外科医生和体操运动员；怀着这样的希望：

[ɪf] [ə'plaɪd] [kə'rektli] [ænd; ənd] ['keəfəli] ,
if **applied** **correctly** **and** **carefully** **,**
如果 应用 正确 和 小心 ,

如果正确且谨慎地使用，

[ðeɪ] [wɪl] [gəʊ][fɑː(r)] [tə'wɔːdz] [rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði]['iːvəlz][tuː; tə] [wɪtʃ] [ai][hæv; həv] [ə'ljuːd] ,
they **will** **go** **far** **towards** **removing** **the** **evils** **to** **which** **I** **have** **alluded** **,**
他们 将要 去 远的 向 移除 这 罪恶 到 哪个 我 有 暗示 ,

它们将极大地有助于消除我所提到的那些弊端。

[ænd; ənd][biː; bi][ɒv; əv] [mʌtʃ] ['præktɪkl] ['juːsflnəs] [ænd; ənd] [əd'vɑːntɪdʒ] .
and **be** **of** **much** **practical** **usefulness** **and** **advantage** **.**
和 是 的 很多 实际的 用处 和 优势 .

并具有很大的实际用途和优势。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **16** **]**
[页 -]

[第16页]

['tʃæptə(r)] [ai] .
CHAPTER **I** **.**
章 我 .

第一章

[ə'nætəmi] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] .
ANATOMY **OF** **THE** **HAND** **.**
解剖学 的 这 手 .

手的解剖结构。

[ɒn] ['lɪgəmənts] , ['tendənz] , &
ON **LIGAMENTS** **,** **TENDONS** **,** **&**
在 韧带 , 肌腱 , &

关于韧带、肌腱和

[siː] . & [siː] . .
c **.** **&** **c** **.** **.**
c . & c . .

c. 和 c..

[ðə; ði]['skelɪt(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] , [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] - [bəʊnz] [ænd; ənd] [muːvd] [baɪ] - ['mʌs(ə)lz] ,
The **skeleton** **of** **the** **hand** **,** **consisting** **of** **27** **bones** **and** **moved** **by** **40** **muscles** **,**
这 骨骼 的 这 手 , 由 的 - 骨头 和 已搬 经过 - 肌肉 ,

手的骨骼由27块骨头组成，由40块肌肉控制运动。

[məʊst] [ɪn'dʒiːniəsli] [kəm'bain] ['fɜːmnəs] [wɪð] ['plaɪənt][ˌfleksə'bɪləti] ,
most **ingeniously** **combines** **firmness** **with** **pliant** **flexibility** **,**
最多 巧妙地 组合 硬度 和 柔韧的 灵活性 ,

它最巧妙地将坚固性和柔韧性结合起来，

[ɪz] ['iːkwəli] [fɪt][fɔː(r); fə(r)] [rʌf] [wɜːk] [ænd; ənd][ðə; ði][məʊst] ['sʌt(ə)l] [ˌpkju'peɪʃ(ə)n] ,
is **equally** **fit** **for** **rough** **work** **and** **the** **most** **subtle** **occupation** **,**
是 同样地 合身 为了 粗糙的 工作 和 这 最多 微妙的 职业 ,

它既适合粗重体力劳动，也适合最精细的工作。

[ænd; ənd] [ˌkɔːri'spɒnd] [ɪn][ɪts] [wel] - ['bæləns] ['mekənɪzəm] [wɪð] [ðæt] ['ment(ə)l][suːˌpɪəri'ɒrəti] [θruː]
and **corresponds** **in** **its** **well** **-** **balanced** **mechanism** **with** **that** **mental** **superiority** **through**
和 对应 在 它是出色地 - 均衡 机制 和 那 精神的 优势 通过
[wɪtʃ] [mæn] ,
which **man** **,**
哪个 男人 ,

并且，其平衡的机制与人类凭借这种精神优势所获得的成就相对应。

[əˈmʌŋst] [ɔːl] [ˈkriːtʃəz] [ðə; ði][pʊrɪst; pɔːrɪst][ɪn] [miːnz] [ɒv; əv] [dɪˈfens] , [bɪˈkʌmz] [ðə; ði][ˈruːlə(r)][ɒv; əv]
amongst **all** **creatures** **the** **poorest** **in** **means** **of** **defence** **,** **becomes** **the** **ruler** **of**
在 全部 生物 这 最贫困 在 方法 的 防御 , 变成 这 统治者 的
[ˈlɪvɪŋ] [ænd; ənd] [ɪnˈænɪmət] [ˈneɪtʃə(r)] .
living **and** **inanimate** **nature** **.**
活的 和 无生命 自然 .

在所有生物中，防御手段最弱的生物反而成为生物和非生物的统治者。

[ðə; ði][hænd] , [fɪkst] [tuː; tə][ðə; ði][end][ɒv; əv][ə; eɪ] [lɒŋ] [ɑːˈtɪkjuleɪtɪd] [ˈkɒləm] [ɒv; əv][bəʊnz] ,
The **hand** **,** **fixed** **to** **the** **end** **of** **a** **long** **articulated** **column** **of** **bones** **,**
这 手 , 固定的 到 这 结尾 的 一个 长的 铰接式 柱子 的 骨头 ,

手固定在一根长长的、可活动的骨柱末端，

[ænd; ənd] , [θruː] [ɪts] [skɪn] - [ˈkʌvərɪŋ] , [pəˈtɪkjələli] [ɪn][ðə; ði][ˈkævəti] , [ɪnˈdaʊd] [wɪð] [haɪ]
and **,** **through** **its** **skin** **-** **covering** **,** **particularly** **in** **the** **cavity** **,** **endowed** **with** **high**
和 , 通过 它是 皮肤 - 覆盖 , 特别 在 这 空腔 , 捐赠 和 高的
[ˌsensəˈbɪləti] ,
sensibility **,**
感性 ,

而且，通过其皮肤覆盖层，特别是腔体部分，具有高度敏感性，

[ˈreɪzɪz] [ɪtˈself][tuː; tə][ðə; ði] [ɪmˈpɔːt(ə)ns] [ɒv; əv][æn; ən] [ˈɔːgən] [ɒv; əv] [ˈfiːlɪŋ] , [wɪtʃ] , [ˈmuːvəbl] [ɪn][ɔːl]
raises **itself** **to** **the** **importance** **of** **an** **organ** **of** **feeling** **,** **which** **,** **moveable** **in** **all**
提高 本身 到 这 重要性 的 一个 器官 的 感觉 , 哪个 , 活动 在 全部
[dəˈrekʃ(ə)nz] ,
directions **,**
方向 ,

它把自己提升到感觉器官的重要性，这个器官可以向各个方向移动，

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[**Pg** **17** **]**
[页 -]

[第17页]

[əˈpraiz] [ˌjuː ˈes][ɒv; əv][ðə; ði][ɪkˈstent][ɒv; əv][ˈmætə(r)] , [ænd; ənd][ɒv; əv][ɪts] [ˈfɪzɪk(ə)l] [ˈkwɒlətiz] .
apprizes **us** **of** **the** **extent** **of** **matter** **,** **and** **of** **its** **physical** **qualities** **.**
通知 我们 的 这 程度 的 事情 , 和 的 它是 身体的 品质 .

它让我们了解物质的范围及其物理性质。

[ðə; ði][məʊst] [ˈeɪnʃənt] [fɔːmz] [ɒv; əv] [ˈmeʒəmənt] [hæv; həv] , [ˈðeəfɔː(r)] ,
The **most** **ancient** **forms** **of** **measurement** **have** **,** **therefore** **,**
这 最多 古老的 表格 的 测量 有 , 所以 ,

因此，最古老的测量形式具有以下特点：

[biːn] [ˈteɪkən][frɒm; frəm][ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈsevrəl] [ˈsʌbdɪˌvɪʒnz] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] .
been **taken** **from** **the** **length** **of** **the** **several** **subdivisions** **of** **the** **hand** **.**
到过 已采取 从 这 长度 的 这 一些 细分 的 这 手 .

取自手部各个部分的长度。

[ðə; ði][ˌkeɪpəˈbɪləti][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ɒv; əv] [əˈsjuːmɪŋ] [ðə; ði] [ˈhɒləʊ] [ʃeɪp] [ɒv; əv][ə; eɪ] [spuːn] ,
The **capability** **of** **the** **hand** **of** **assuming** **the** **hollow** **shape** **of** **a** **spoon** **,**
这 能力 的 这 手 的 假设 这 空洞的 形状 的 一个 勺子 ,

手能够呈现勺子空心形状的能力，

[ænd; ənd][ɒv; əv] [ˈbiːɪŋ] [stretʃt] [laɪk][ə; eɪ] [ˈʃʌv(ə)l] , [dɪˈtɜːmɪnz] [ɪts][juːz][fɔː(r); fə(r)] [ˈgæðərɪŋ]
and **of** **being** **stretched** **like** **a** **shovel** **,** **determines** **its** **use** **for** **gathering**
和 的 存在 拉伸 喜欢 一个 铲 , 决定 它是 使用 为了 采集
[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [ˈtɜːnɪŋ] [ʌp][ˈmætə(r)] .
and **for** **turning** **up** **matter** **.**
和 为了 转弯 向上 事情 .

并且由于可以像铲子一样伸展，因此它可用于收集和翻动物质。

[ðə; ði] ['kɜːvətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [fɔːmz] [ə; eɪ] [strɒŋ] [ænd; ənd] [brɔːd] [hʊk] , [wɪtʃ] ['rendəz]

The	curvature	of	the	fingers	forms	a	strong	and	broad	hook	,	which	renders
这	曲率	的	这	手指	表格	一个	强的	和	广阔	钩	,	哪个	渲染

['eksələnt] ['sɜːvɪs] [ɪn] ['klaɪmɪŋ] ;

excellent	service	in	climbing	;
出色的	服务	在	攀登	;

手指的弯曲形成一个强壮而宽阔的钩子，这在攀爬中非常有用；

[ænd; ənd][ðə; ði] [θʌm] , [huːz] [pə'zɪʃ(ə)n] [i'neibl] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi] [pleɪst] ['ɒpəzɪt] [ɔːl][ðə; ði]

and	the	thumb	,	whose	position	enables	it	to	be	placed	opposite	all	the
和	这	拇指	,	谁	位置	启用	它	到	是	放置	对面的	全部	这

['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] ,

other	fingers	,
其他	手指	,

还有拇指，它的位置使它能够与其他所有手指相对放置。

[ækts][ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð] [ðə; ði]['lætə(r)][laɪk][ə; eɪ][peə(r)][ɒv; əv] ['pɪnsəz] ,

acts	in	conjunction	with	the	latter	like	a	pair	of	pincers	,
行为	在	连词	和	这	后者	喜欢	一个	一对	的	钳	,

与后者配合使用，就像一对钳子一样。

['keɪpəb(ə)l][ɒv; əv] ['siːzɪŋ] [ænd; ənd] ['fiːlɪŋ] [smɔːlə(r)]['ɒbdʒɪkts] .

capable	of	seizing	and	feeling	smaller	objects	.
有能力的	的	抓住	和	感觉	较小的	对象	.

能够抓取和感知较小的物体。

[ðə; ði] [θʌm] ['biːɪŋ] ['iːzəli] ['muːvəbl] [ænd; ənd] [strɒŋ] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,

The	thumb	being	easily	moveable	and	strong	at	the	same	time	,
这	拇指	存在	容易地	活动	和	强的	在	这	相同的	时间	,

拇指既灵活又强壮，

[ɪz][ə; eɪ] ['prɪvəlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən][hænd] .

is	a	privilege	of	the	human	hand	.
是	一个	特权	的	这	人类	手	.

这是人类双手赋予的特权。

[ˌaɪ 'tiː] ['paʊəfəli] [ə'pəuz] [ɪt'self] [ə'genst] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] ['ɪntuː][ðə; ði][fɪst] ,

It	powerfully	opposes	itself	against	the	other	fingers	into	the	fist	,
它	强大的	反对	本身	反对	这	其他	手指	进入	这	拳头	,

它有力地与其他手指对抗，将它们握成拳头。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['siːzɪŋ] [ænd; ənd]['həʊldɪŋ][ɒv; əv] ['hevi] ['ɒbdʒɪkts] .

for	the	seizing	and	holding	of	heavy	objects	.
为了	这	抓住	和	保持	的	重的	对象	.

用于抓取和固定重物。

[ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] [ðə; ði] [θʌm] [ɪn'diːd] [pəf'ɔːmz] ['ɔːlməʊst][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɪŋgəz]

In	doing	this	the	thumb	indeed	performs	almost	as	much	as	the	remaining	fingers
在	正在做	这	这	拇指	的确	表演	几乎	作为	很多	作为	这	其余的	手指

['teɪkən] [tə'geðə(r)] ;

taken	together	;
已采取	一起	;

这样做时，拇指的作用实际上几乎与其余手指加起来的作用一样大；

[ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] [wʌn][hɑːf][ɒv; əv][ə; eɪ][peə(r)][ɒv; əv] ['pɪnsəz] , ['weəfɔː(r)] ['ælbɪn][hæz; həz] [kɔːld] [ˌaɪ 'tiː]

it	represents	one	half	of	a	pair	of	pincers	,	wherefore	Albin	has	called	it
它	代表	一	一半	的	一个	一对	的	钳	,	因此	阿尔宾	有	称为	它

['meɪnəs]['pɑːrvə] .

Manus	parva	.
马努斯	小	.

它代表一对钳子的一半，因此阿尔宾将其命名为小手（Manus parva）。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 18]
[页 -]

[第18页]

[ðə; ði] [ʌnˈiːkwəl] [leŋkθ; leŋθ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [ɪz] [wel] [əˈdæptɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [ˈteɪkɪŋ] [həʊld] [ɒv; əv]
The **unequal** **length** **of** **the** **fingers** **is** **well** **adapted** **for** **the** **taking** **hold** **of**
这 不等 长度 的 这 手指 是 出色地 改编 为了 这 采取 抓住 的
[ˈsferɪkl] [fɔːmz] ,
spherical **forms** **,**
球形 表格 ,

手指长度不一，非常适合抓握球形物体。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [ˈbiːɪŋ] [bent] [təˈwɔːdz] [ðə; ði] [ˈhɒləʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] [held]
and **the** **fingers** **being** **bent** **towards** **the** **hollow** **of** **the** **hand** **and** **held**
和 这 手指 存在 弯曲 向 这 空洞的 的 这 手 和 握住
[təˈgeðə(r)] ,
together **,**
一起 ,

手指弯曲朝向掌心，并拢在一起。

[inˈkləuz] [æn; ən] [ˈempti] [speɪs] , [wɪtʃ] [ɪz] [ʃʌt] [baɪ] [ðə; ði] [θʌm] [ˈsɜːvɪŋ] [æz; əz] [ə; eɪ] [lɪd] .
encloses **an** **empty** **space** **,** **which** **is** **shut** **by** **the** **thumb** **serving** **as** **a** **lid** **.**
包含 一个 空的 空间 , 哪个 是 关闭 经过 这 拇指 服务 作为 一个 盖 .

围成一个空腔，用拇指盖住。

[ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] , [ˈhævɪŋ] [ə; eɪ] [ˈsɜːkjələ(r)] [ʃeɪp] , [ænd; ənd] [ˈbiːɪŋ] [kəmˈpəʊzd] [ɒv; əv]
The **wrist** **of** **the** **hand** **,** **having** **a** **circular** **shape** **,** **and** **being** **composed** **of**
这 手腕 的 这 手 , 拥有 一个 圆 形状 , 和 存在 由 的
[ˈsevrəl] [bəʊnz] ,
several **bones** **,**
一些 骨头 ,

手腕呈圆形，由几块骨头组成，

[ɪz] [mʌtʃ] [les] [ɪkˈspəʊzd] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈdeɪndʒə(r)] [ɒv; əv] [ˈbiːɪŋ] [ˈbrəʊkən] ,
is **much** **less** **exposed** **to** **the** **danger** **of** **being** **broken** **,**
是 很多 较少的 裸露 到 这 危险 的 存在 破碎的 ,

不易损坏，

[ðæn; ðən] [ɪf] [wʌn] [ˈsɪŋg(ə)l] [kɜːvd] [bəʊn] [wɜː(r); wə(r)] [tuː; tə] [teɪk] [ɪts] [pleɪs] .
than **if** **one** **single** **curved** **bone** **were** **to** **take** **its** **place** **.**
比 如果 一 单身的 弯曲 骨 是 到 拿 它是 地方 .

如果换成一根弯曲的骨头，情况就完全不同了。

[ɪts] [ˈkævəti] , [wɪtʃ] [baɪ] [strɒŋ] [trænzˈvɜːs(ə)l; trɑːnz-; -ns-] [ˈlɪgəmənts] [ɪz] [trænsˈfɔːmd] [ˈɪntuː] [ə; eɪ] [rɪŋ] ,
Its **cavity** **,** **which** **by** **strong** **transversal** **ligaments** **is** **transformed** **into** **a** **ring** **,**
它是 空腔 , 哪个 经过 强的 横向 韧带 是 转变 进入 一个 戒指 ,

它的腔体通过强壮的横向韧带转变为环状，

[prəˈtekts] [ðə; ði] [ˈbendɪŋ] [ˈtendənz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [frɒm; frəm] [ˈpreʃə(r)] [ænd; ənd] [ˈfrɪkʃ(ə)n] .
protects **the** **bending** **tendons** **of** **the** **fingers** **from** **pressure** **and** **friction** **.**
保护 这 弯曲 肌腱 的 这 手指 从 压力 和 摩擦 .

保护手指弯曲肌腱免受压力和摩擦。

[ðə; ði] [fɜːm] [kəˈnekʃn] [bɪˈtwiːn] [ðə; ði] [ˈmɪd(ə)l] [hænd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪst] [ˈrendəz] [ˈpɒsəb(ə)l] [ðə; ði]
The **firm** **connection** **between** **the** **middle** **hand** **and** **the** **wrist** **renders** **possible** **the**
这 公司 联系 之间 这 中间 手 和 这 手腕 渲染 可能的 这
[ˈækʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [ˈstemɪŋ] [ænd; ənd] [ˈhɜːlɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [hændz] ,
actions **of** **stemming** **and** **hurling** **with** **the** **hands** **,**
行动 的 词干提取 和 投掷 和 这 双手 ,

中指与手腕之间的牢固连接使得用手进行撑杆和投掷动作成为可能。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˌlɒŋgɪ'tjuːdən(ə)l] [kɜːv] [ɒv; əv][ðə; ði] ['seprət] [bəʊnz][ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l][hænd] ,

and	the	longitudinal	curve	of	the	separate	bones	of	the	middle	hand	,
和	这	纵向	曲线	的	这	分离	骨头	的	这	中间	手	,

以及中指各骨的纵向曲线，

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ðeə(r)] ['laɪɪŋ] [wʌn][æt; ət][ðə; ði][saɪd][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ,

as	well	as	their	lying	one	at	the	side	of	the	other	,
作为	出色地	作为	他们的	说谎	一	在	这	边	的	这	其他	,

他们还并排躺着，

[ænd; ənd][kɑːn'veksli; kən'veksli] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] , [fə'sɪlɪteɪts] [ðə; ði] ['fɔːmɪŋ]

and	convexly	towards	the	back	of	the	hand	,	facilitates	the	forming
和	凸	向	这	后退	的	这	手	,	促进	这	成型

[ɒv; əv][ðə; ði]['kævəti][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] .

of	the	cavity	of	the	hand	.
的	这	空腔	的	这	手	.

并向手背凸起，有利于手掌凹陷的形成。

[ðə; ði] [greɪt] [ˌmuːvə'bɪlətɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['meni] ['pɒsəb(ə)l] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɒv; əv]

The	great	moveability	of	the	fingers	,	and	the	many	possible	combinations	of
这	伟大的	移动性	的	这	手指	,	和	这	许多	可能的	组合	的

[ðeə(r)] ['relətɪv] [pə'zɪʃnz] ,

their	relative	positions	,
他们的	相对的	职位	,

手指极佳的灵活性，以及它们相对位置的多种可能组合，

[hæv; həv] [meɪd] [ðem; ðəm][ðə; ði]['ɪnstrʊm(ə)nts][ɒv; əv]['læŋgwɪdʒ][baɪ][saɪnz] .

have	made	them	the	instruments	of	language	by	signs	.
有	制成	他们	这	仪器	的	语言	经过	标志	.

使他们成为符号语言的工具。

[ðə; ði] [diːp]

The	deep
这	深的

深海

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[第19页]

[slɪts] ['sepəreɪtɪŋ] [ðem; ðəm] [ə'laʊ] [ɒv; əv]['fəʊldɪŋ][ðə; ði][hændz] , [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [pres] [wɪð] ['dʌb(ə)l]

slits	separating	them	allow	of	folding	the	hands	,	in	order	to	press	with	double
缝隙	分离	他们	允许	的	折叠式的	这	双手	,	在	命令	到	按	和	双倍的

[fɔːs] ,

force	,
力量	,

它们之间的缝隙可以让人将双手折叠起来，以便用双倍的力气按压。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bendɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [tuː] [lɑːst]['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] , [wɪtʃ] [kæn; kən]['əʊnli] [teɪk] [pleɪs]

and	the	bending	of	the	two	last	finger	-	joints	,	which	can	only	take	place
和	这	弯曲	的	这	二	最后的	手指	-	关节	,	哪个	能	仅有的	拿	地方

[æt; ət][æn; ən]['æŋg(ə)l] ,

at	an	angle	,
在	一个	角度	,

以及最后两个手指关节的弯曲，这种弯曲只能以一定角度进行。

[ɪm'pɑːts] [tuː; tə][ðə; ði] [klentʃt] [fɪst][ə; eɪ] [fɔːs] [wɪtʃ] [wʌns] [juː'zəːp] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv] [raɪt] .

imparts	to	the	clenched	fist	a	force	which	once	usurped	the	place	of	right	.
赋予	到	这	紧握	拳头	一个	力量	哪个	一次	篡夺	这	地方	的	正确的	.

它赋予紧握的拳头一种力量，这种力量曾经篡夺了正义的地位。

[haʊ] ['nesəsəri] [ðə; ði][dʒɔɪnt]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][bəuθ][hændz][ɪz][fɔ:(r); fə(r)]['sɜ:t(ə)n] [pə'fɔ:mənsɪz] [ɪz]

How	necessary	the	joint	action	of	both	hands	is	for	certain	performances	is
如何	必要的	这	联合的	行动	的	两个都	双手	是	为了	肯定	表演	是

[pru:vd] [baɪ][ðə; ði][əʊld] ['prɒvɜ:b] :

proved	by	the	old	proverb	:
已证实	经过	这	老的	谚语	:

古老的谚语证明了双手协同完成某些动作的必要性:

['meɪnəs][mænəm][ləvɑ:t] .

Manus	manum	lavat	.
马努斯	马努姆	拉瓦特	.

Manus manum lavat.

[ɪn] [ʃɔ:t] , [ɔ:l][ðə; ði] ['θaʊzəndfəʊld] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] [wɪtʃ] [nə'sesəti] [kə'mændz]

In	short	,	all	the	thousandfold	occupations	of	the	hand	which	necessity	commands
在	短的	, 全部	这	千倍		职业	的	这	手	哪个	必要性	命令

[ænd; ənd][ðə; ði][maɪnd] [dɪ'veləps] ,

and	the	mind	develops	,
和	这	头脑	发展	,

简而言之，所有因需要和思维发展而产生的、需要用手完成的千百种工作，

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)][æn; ən][ɪk'sklu:sɪv] [prɪ'rɒgətɪv] [ɒv; əv][mæn] , [bɪ'kʌm] ['præktɪkəbl] [θru:]

and	which	are	an	exclusive	prerogative	of	man	,	become	practicable	through
和	哪个	是	一个	独家的	特权	的	男人	,	变得	切实可行的	通过

[ðə; ði] ['wʌndəf(ə)l] ['strʌktʃə(r)] [ɒv; əv] [ðɪs] ['ɪnstrəmənt] . [[wʌn]]

the	wonderful	structure	of	this	instrument	.	[	1	]
这	精彩的	结构	的	这	乐器	.	[	1	]

而人类独有的特权，通过这件仪器的奇妙结构得以实现。[1]

[æz; əz] [rɪ'gɑ:dz] [ðə; ði] ['sɪstəm] [ɒv; əv][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪn][pə'tɪkjələ(r)] ,

As	regards	the	system	of	the	gymnastic	training	of	the	fingers	in	particular	,
作为	问候	这	系统	的	这	体操	训练	的	这	手指	在	特别的	,

至于手指体操训练体系，

[wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em] [naʊ] ['pleɪsɪŋ] [bɪ'fɔ:(r)][ðə; ði]['pʌblɪk] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['faʊndɪd] [ɒn][æn; ən][ɪm'pɔ:t(ə)nt][fækt] ,

which	I	am	now	placing	before	the	public	,	it	is	founded	on	an	important	fact	,
哪个	我	是	现在	放置	前	这	民众	,	它	是	创立	在	一个	重要的	事实	,

我现在向公众阐述的观点，是基于一个重要的事实:

['neɪmli] , [ðə; ði]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] .

namely	,	the	action	of	the	ligaments	and	tendons	.
即	,	这	行动	的	这	韧带	和	肌腱	.

即韧带和肌腱的作用。

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bi:n] [ək'nɒlɪdʒd] [æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] ,

It	has	been	acknowledged	at	all	times	,
它	有	到过	已确认	在	全部	时代	,

这一点一直以来都得到认可。

[ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] ['mʌs(ə)l] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [meɪd] [bəuθ][strɒŋgə(r)][ænd; ənd]

that	if	a	muscle	is	to	be	made	both	stronger	and
那	如果	一个	肌肉	是	到	是	制成	两个都	更强	和

如果要使肌肉既强壮又放松，那么

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	20	]
[	页	-	]

['kwɪkə(r)][ɪn][ɪts] ['muːvmənts] , [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['eksəd] ; [ðæt] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd]
quicker in its movements , it should be exercised ; that the ligaments and
更快 在 它是 移动 , 它 应该 是 锻炼 ; 那 这 韧带 和
['tendənz] [pleɪ] ,
tendons play ,
肌腱 玩 ,

它的动作会更快，应该多加锻炼；韧带和肌腱也会发挥作用。

[ɪn] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] , [æn; ən][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] [pɑːt] , [hæz; həz] [ˌhɪðə'tuː] ([tuː; tə][juːz][ðə; ði] [wɜːdz]
in these exercises , an indispensable part , has hitherto (to use the words
在 这些 练习 , 一个 必不可少 部分 , 有 迄今为止 (到 使用 这 字
[ɒv; əv][ə; eɪ] ['selɪbreɪtɪd] ['dʒɜːmən] [ˌfɪzi'ɒlədʒɪst]) ,
of a celebrated German physiologist) ,
的 一个 著名 德语 生理学家) ,

在这些练习中，一个不可或缺的部分，迄今为止（借用一位著名的德国生理学家的话来说），

['hɑːdli] [biːn] [sə'fɪʃntli] [ək'nɒlɪdʒd] [ɔː(r)] [ɪk'spleɪnd] .
hardly been sufficiently acknowledged or explained .
几乎 到过 足够 已确认 或者 解释 .

几乎没有得到充分的认可或解释。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['fɜːðə(r)] [nəʊn] ,
It is further known ,
它 是 更远 已知 ,

众所周知，

[ðæt] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] ['meθəd] [naʊ] [ɪn][juːz][ɒv; əv] ['streŋθnɪŋ] [ænd; ənd] ['rendərɪŋ] ['fleksəb(ə)l]
that the principal method now in use of strengthening and rendering flexible
那 这 主要的 方法 现在 在 使用 的 强化 和 渲染 灵活的
[ðə; ði][dʒɔɪnts][ænd; ənd] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][pi'ænəʊ] ,
the joints and muscles of the fingers in playing the piano ,
这 关节 和 肌肉 的 这 手指 在 玩耍 这 钢琴 ,

目前用于增强和灵活钢琴演奏者手指关节和肌肉的主要方法是：

[kən'sɪsts] [ɪn] [ɔːl'tɜːnətli] ['reɪzɪŋ] [ænd; ənd] ['drɒpɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ænd; ənd] [ðæt] [ðɪs] ['meθəd]
consists in alternately raising and dropping the fingers , and that this method
由 在 交替 提高 和 下降 这 手指 , 和 那 这 方法
[rɪ'kwaɪəz] ['veri] [greɪt] [ɪg'zɜːʃn] ,
requires very great exertion ,
需要 非常 伟大的 用力 ,

这种方法包括交替抬起和放下手指，而且需要非常大的力气。

[ænd; ənd] [kən'sjuːmz] ['veri] [mʌtʃ] [taɪm] .
and consumes very much time .
和 消耗 非常 很多 时间 .

而且非常耗时。

[naʊ] , [ai][hæv; həv] [faʊnd] , [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv] ['meni] ['dɪfrənt] [ɪk'sperɪm(ə)nts][ænd; ənd]['eksəsaɪzɪz] ,
Now , I have found , by means of many different experiments and exercises ,
现在 , 我 有 成立 , 经过 方法 的 许多 不同的 实验 和 练习 ,

现在，通过许多不同的实验和练习，我发现：

[wɪtʃ] [ai][hæv; həv] [meɪd] [wɪð] [ðə; ði][hænd][ænd; ənd][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ðæt] [ðə; ði] [taɪt] ['lɪgəmənts]
which I have made with the hand and the fingers , that the tight ligaments
哪个 我 有 制成 和 这 手 和 这 手指 , 那 这 紧的 韧带
[ænd; ənd] [skɪn] - [fəʊldz] ,
and skin - folds ,
和 皮肤 - 折叠 ,

我用手和手指捏成的，就是紧绷的韧带和皮肤褶皱，

[ˌɪntə'sektɪŋ] [ðə; ði][hænd] [træns'vɜ:rsli] , [ən'les] [ðeɪ] [bi:; bi] ['eksəd] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðeɪ] [bi:; bi]

intersecting	the	hand	transversely	,	unless	they	be	exercised	,	and	if	they	be
相交	这	手	横向	,	除非	他们	是	锻炼	,	和	如果	他们	是

[ə'laʊd] [tu:; tə] [rɪ'meɪn] [fɜ:m] ,

allowed	to	remain	firm	,
允许	到	保持	公司	,

除非加以锻炼，否则它们不会横向穿过手部；如果允许它们保持紧绷，

[fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] ['veri] ['ri:z(ə)n] , [ɪm'pi:d] [ðə; ði] ['mu:vmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [wen'evə(r)] [ðeɪ]

for	this	very	reason	,	impede	the	movements	of	the	muscles	whenever	they
为了	这	非常	原因	,	阻碍	这	移动	的	这	肌肉	每当	他们

[ɑ:(r); ə(r)][mɔ:(r)][ðæn; ðən] ['ɔ:dnrəli] [ig'zə:tid] ;

are	more	than	ordinarily	exerted	;
是	更多的	比	按说	施加	;

正因如此，当肌肉过度用力时，应阻止其运动；

[waɪl] , [ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] ,

while	,	on	the	contrary	,
尽管	,	在	这	相反	,

相反，

[ðə; ði] ['stretʃɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][trænz'vɜ:s(ə)l; trɑ:nz-; -ns-] ['lɪgəmənts] [pɹədj'u:sɪz][ə; eɪ] [rɪ'mɑ:kəb(ə)l]

the	stretching	of	the	transversal	ligaments	produces	a	remarkable
这	伸展	的	这	横向	韧带	产	一个	卓越

['ɪnfluəns] [ɒn][ðə; ði] [ˌmu:və'bɪlətɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][ðə; ði][hænd] ,

influence	on	the	moveability	of	the	fingers	and	the	hand	,
影响	在	这	移动性	的	这	手指	和	这	手	,

横韧带的拉伸对手指和手的活动能力产生了显著影响。

[fə'sɪlɪteɪts] [ðə; ði] [wɜ:k] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

facilitates	the	work	of	the	muscles	,
促进	这	工作	的	这	肌肉	,

有助于肌肉工作，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	21	]
[	页	-	]

[第21页]

[ænd; ənd] [ɪm'pɑ:ts] [tu:; tə][ðem; ðəm] ['fri:dəm] , ['stedinəs] , [ænd; ənd] [prɪ'sɪʒ(ə)n] .

and	imparts	to	them	freedom	,	steadiness	,	and	precision	.
和	赋予	到	他们	自由	,	稳定性	,	和	精确	.

并赋予他们自由、稳定和精准。

[baɪ] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] [tu:; tə][bi:; bi] [ju:st] [fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] ['pɜ:pəs] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] ['fɪŋgəz]

By	placing	the	cylinders	to	be	used	for	this	purpose	between	the	fingers
经过	放置	这	气缸	到	是	用过的	为了	这	目的	之间	这	手指

[fɔ:(r); fə(r)]['əʊnli][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔ:t] [taɪm] ,

for	only	a	very	short	time	,
为了	仅有的	一个	非常	短的	时间	,

只需将用于此目的的圆柱体短暂地夹在手指之间，

[ænd; ənd] [ˌðeə'baɪ] ['eksəsaɪzɪŋ] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] , [bəuθ] [træns'vɜ:rsli] [ænd; ənd]

and	thereby	exercising	the	ligaments	of	the	hand	,	both	transversely	and
和	从而	锻炼	这	韧带	的	这	手	,	两个都	横向	和

[ˌlɒŋgɪ'tju:dɪnəli; ˌlɒndʒɪ'tju:dɪnəli] ,

longitudinally	,
纵向	,

从而锻炼手部的韧带，包括横向和纵向的韧带。

[ðə; ði] ['mu:vmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪz][æt; ət][wʌns] ['rendəd] [mʌtʃ] ['i:zɪə] [ænd; ənd]['kwɪkə(r)] .

the	**movement**	**of**	**the**	**fingers**	**is**	**at**	**once**	**rendered**	**much**	**easier**	**and**	**quicker**	**.**
这	移动	的	这	手指	是	在	一次	渲染	很多	更轻松	和	更快	.

手指的动作立刻变得更加轻松快捷。

[ðɪs] [rɪ'zʌlt] [kæn; kən]['əʊnli][bi:; bi] [ɪk'spleɪnd] [baɪ][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd][fəʊldz]

This	**result**	**can**	**only**	**be**	**explained**	**by**	**the**	**fact**	**that**	**the**	**ligaments**	**and**	**folds**
这	结果	能	仅有的	是	解释	经过	这	事实	那	这	韧带	和	折叠

[ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,

of	**the**	**hand**	**,**
的	这	手	,

这一结果只能用手部的韧带和褶皱这一事实来解释:

['hævɪŋ] [bi:n] [stretʃt] [baɪ][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] , [hæv; həv] [bɪ'kʌm] ['lu:s(ə)nd] , [ænd; ənd] , ['ðeəfɔ:(r)] ,

having	**been**	**stretched**	**by**	**the**	**cylinders**	**,**	**have**	**become**	**loosened**	**,**	**and**	**,**	**therefore**	**,**
拥有	到过	拉伸	经过	这	气缸	,	有	变得	松动	,	和	,	所以	,

[æz; əz][ai] [sed] [bɪ'fɔ:(r)] ,

as	**I**	**said**	**before**	**,**
作为	我	说	前	,

由于被气缸拉伸，已经松动，因此，正如我之前所说，

[ɪm'pi:d] [les] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɪn][ðeə(r)] [fə'ti:gɪŋ] [wɜ:k] .

impede	**less**	**the**	**muscles**	**in**	**their**	**fatiguing**	**work**	**.**
阻碍	较少的	这	肌肉	在	他们的	令人疲惫的	工作	.

减少对肌肉疲劳工作的阻碍。

[ɪf] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [ɔ:l][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , ['lɪgəmənts] ,

If	**,**	**on**	**the**	**other**	**hand**	**,**	**all**	**the**	**muscles**	**,**	**ligaments**	**,**
如果	,	在	这	其他	手	,	全部	这	肌肉	,	韧带	,

另一方面，如果所有的肌肉、韧带，

[ænd; ənd] ['tendənz] [ɑ:(r); ə(r)] [pʊt] ['ɪntu:] ['məʊʃn] [ɪn][bəuθ][də'rekʃ(ə)nz] , [ˌlɒŋgɪ'tju:dɪnəli; ˌlɒndʒɪ'tju:dɪnəli]

and	**tendons**	**are**	**put**	**into**	**motion**	**in**	**both**	**directions**	**,**	**longitudinally**
和	肌腱	是	放	进入	运动	在	两个都	方向	,	纵向

[ænd; ənd] [træns'vɜ:rsli] ,

and	**transversely**	**,**
和	横向	,

肌腱在纵向和横向两个方向上都开始运动。

[ðeɪ] [su:n] [bɪ'kʌm] [strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .

they	**soon**	**become**	**strong**	**and**	**flexible**	**.**
他们	很快	变得	强的	和	灵活的	.

它们很快变得强壮而灵活。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**22**	**]**
[	页	-	]

[第22页]

['fʊtnoʊt] : [[wʌn]]

FOOTNOTES	**:**	**[**	**1**	**]**
脚注	:	[	1	]

脚注：[1]

['dʒəʊzəf; 'dʒəʊsəf] - : ['lɛrˌbu:k] [dɜ:r] [ə'nætəmi] . 4te ['aʊfˌlɑ:gə] .

Joseph	**Hyrtl**	**:**	**Lehrbuch**	**der**	**Anatomie**	**.**	**4te**	**Auflage**	**.**
约瑟夫	-	:	教材	德尔	解剖学	.	4te	授权	.

约瑟夫·希尔特尔：《解剖学手册》。 4te 翼翼。

[vi:n] , - .

Wien	**,**	**1855**	**.**
维也纳	,	-	.

维也纳，1855年。

[ɪ'ræzməs] ['wɪlsn] , [ef] . [ɑː(r)] . [es] . , ['sɪstəm] [ɒv; əv]['hjuːmən] [ə'nætəmi] .

Erasmus	Wilson	,	F	.	R	.	S	.	,	System	of	Human	Anatomy	.
伊拉斯谟	威尔逊	,	F	.	拉	.	S	.	,	系统	的	人类	解剖学	.

伊拉斯谟·威尔逊，FRS，《人体解剖系统》。

8th [ɪ'dɪʃ(ə)n] .

8th	Edition	.
8th	版	.

第八版。

['lʌndən] , - .

London	,	1862	.
伦敦	,	-	.

伦敦，1862年。

['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'aɪ] .

CHAPTER	II	.
章	二	.

第二章

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

THE	MUSCLES	OF	THE	HAND	AND	OF	THE	FINGERS	.
这	肌肉	的	这	手	和	的	这	手指	.

手部和手指的肌肉。

['liːvɪŋ] [ə'saɪd][ðə; ði]['vesə)lz][ænd; ənd] [nɜːvz] [ˌʌnkə'nektɪd] [wɪð] ['aʊə(r)]['sʌbdʒɪkt] ,

Leaving	aside	the	vessels	and	nerves	unconnected	with	our	subject	,
离开	旁边	这	船只	和	神经	未连接	和	我们的	主题	,

撇开与我们研究对象无关的血管和神经不谈，

[wiː; wi] [meɪ] [dɪ'skraɪb] [ðə; ði][hænd][æz; əz] ['biːɪŋ] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv] [θriː] ['klɑːsɪz] [ɒv; əv]['ɔːrgənz] ,

we	may	describe	the	hand	as	being	composed	of	three	classes	of	organs	,
我们	可能	描述	这	手	作为	存在	由	的	三	课程	的	器官	,

我们可以将手部器官描述为由三类器官组成，

[wʌn] . [bəʊnz] [wɪð] [dʒɔɪnts] , [ˌtuː'tuː] . ['lɪgəmənts] , [θriː] . ['mʌs(ə)lz] . [wʌn] .

1	.	bones	with	joints	,	2	.	ligaments	,	3	.	muscles	.	1	.
1	.	骨头	和	关节	,	2	.	韧带	,	3	.	肌肉	.	1	.

1. 骨骼与关节，2. 韧带，3. 肌肉。

[bəʊnz] [wɪð] [dʒɔɪnts] .

Bones	with	joints	.
骨头	和	关节	.

有关节的骨骼。

[ðə; ði][hænd][ɪz][ˌsʌbdɪ'vaɪdɪd; 'sʌbdɪvaɪdɪd]['ɪntuː][faɪv] ['seprət] [lɪmz] (['fɪŋgəz]) , ['laɪɪŋ] [wʌn][æt; ət]

The	hand	is	subdivided	into	five	separate	limbs	(	fingers	)	,	lying	one	at
这	手	是	细分	进入	五	分离	四肢	(	手指	)	,	说谎	一	在

[ðə; ði][saɪd][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ,

the	side	of	the	other	,
这	边	的	这	其他	,

手分为五个独立的肢体（手指），彼此并排排列。

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] , [æt; ət][ðə; ði]['ləʊə(r)][end] , ['fɜːmli] [dʒɔɪnd] [tə'geðə(r)] ['ɪntuː][wʌn] [həʊl] .

and	being	,	at	the	lower	end	,	firmly	joined	together	into	one	whole	.
和	存在	,	在	这	降低	结尾	,	牢牢	加入	一起	进入	一	所有的	.

并且在底部，它们牢固地结合在一起，形成一个整体。

[iːtʃ] [ɒv; əv] [ðiːz] [faɪv] [lɪmz] (['fɪŋgəz]) [ɪz] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv][ə; eɪ] [rəʊ] [ɒv; əv] [bəʊnz] ,

Each	of	these	five	limbs	(	fingers	)	is	composed	of	a	row	of	bones	,
每个	的	这些	五	四肢	(	手指	)	是	由	的	一个	排	的	骨头	,

这五个肢体（手指）中的每一个都由一排骨头组成，

['hævɪŋ] [ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv] [lɒŋ] [bəʊnz] .

having	the	nature	of	long	bones	.
拥有	这	自然	的	长的	骨头	.

具有长骨的特性。

[ðə; ði][fɜːst][ɒv; əv] [ðiːz] [bəʊnz] , [nekst][tuː; tə][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑːm] ,

The	first	of	these	bones	,	next	to	the	lower	arm	,
这	第一的	的	这些	骨头	,	下一个	到	这	降低	手臂	,

这些骨头中的第一块，位于前臂旁边，

[ɪz] [kɔːld] [ðə; ði] [ˌmetə'kɑːpl] [ɔː(r)]['mɪd(ə)l] - [hænd][bəʊn] ([fɪg] . [wʌn][ə; eɪ]) ; [ðə; ði]['ʌðə(r)z][ɑː(r); ə(r)]

is	called	the	metacarpal	or	middle	-	hand	bone	(	Fig	.	1	a	)	;	the	others	are
是	称为	这	掌骨	或者	中间	-	手	骨	(	如图	.	1	一个	)	;	这	其他的	是

[kɔːld] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] .

called	finger	-	joints	.
称为	手指	-	关节	.

称为掌骨或中指骨（图 1a）；其余的称为指关节。

[ðə; ði] [θʌm]

The	thumb
这	拇指

拇指

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	23	]
[	页	-	]

[第23页]

[hæz; həz]['əʊnli] [tuː] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] , [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [θriː] [iːtʃ] .

has	only	two	finger	-	joints	,	the	other	fingers	three	each	.
有	仅有的	二	手指	-	关节	,	这	其他	手指	三	每个	.

它只有两个指关节，其他手指各有三个指关节。

[ðə; ði] [fɔːθ] [ænd; ənd] [fɪfθ] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['wiːkɪst] [ɒv; əv][ɔːl] .

The	fourth	and	fifth	fingers	are	the	weakest	of	all	.
这	第四	和	第五	手指	是	这	最弱	的	全部	.

四指中最弱的是第四指和第五指。

[fɪg] . [wʌn] .

Fig	.	1	.
如图	.	1	.

图1。

[ðə; ði]['juːniən][ɒv; əv][ðə; ði][faɪv] ['fɪŋgəz] ['ɪntuː][wʌn] [həʊl] [ɪz] [ɪ'fektɪd] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ðə; ði]

The	union	of	the	five	fingers	into	one	whole	is	effected	by	means	of	the
这	联盟	的	这	五	手指	进入	一	所有的	是	受影响	经过	方法	的	这

[iks'tremitis] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][bəʊnz] ,

extremities	of	the	middle	-	hand	bones	,
四肢	的	这	中间	-	手	骨头	,

五指通过中指骨的末端连接成一个整体。

['kɒmənli] [nəʊn] [æz; əz] ['nʌk(ə)lz] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [tɜːnd] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] ['fɔːrɑːm] , ['biːɪŋ]

commonly	known	as	knuckles	,	which	are	turned	towards	the	forearm	,	being
通常	已知	作为	指关节	,	哪个	是	转向	向	这	前臂	,	存在

[kə'nektɪd] [wɪð] [wʌn] [ə'nʌðə(r)][baɪ]

connected	with	one	another	by
连接	和	一	其他	经过

俗称指关节，朝向前臂，彼此相连。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	24	]
[	页	-	]

[第24页]

['veri] [taɪt] [trænz'vɜːs(ə)l; trɑːnz-; -ns-] ['lɪgəmənts] ([fɪg] [ˌtuː'tuː] [ˌeɪ 'eɪ] [ænd; ənd] [fɪg] .

very	tight	transversal	ligaments	(	Fig	2	aa	and	Fig	.
非常	紧的	横向	韧带	(	如图	2	aa	和	如图	.

非常紧的横韧带（图 2 aa 和图 2 aa 和图 2 aa 和图 2 b）。

[θriː] ['biː biː]) , [ænd; ənd] ['biːɪŋ] [ðʌs] [kə'nektɪd] , [ɑː(r); ə(r)] [ə'gen] [fɪkst] [tuː; tə] [ə; eɪ] [rəʊ] [ɒv; əv] [fɔː(r)]

3	bb	)	,	and	being	thus	connected	,	are	again	fixed	to	a	row	of	four
3	bb	)	,	和	存在	因此	连接	,	是	再次	固定的	到	一个	排	的	四

['raʊndɪʃ] [bəʊnz] ,

roundish	bones	,
圆圆的	骨头	,

3 bb），并以此连接，再次固定在一排四根圆形的骨头上，

[dʒɔɪnd] [tuː; tə] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] ['mænə(r)] ([fɪg] . [wʌn] [biː]) .

joined	to	one	another	in	the	same	manner	(	Fig	.	1	b	)	.
加入	到	一	其他	在	这	相同的	方式	(	如图	.	1	b	)	.

以相同的方式相互连接（图 1b）。

[ðʌs] , [ðə; ði] [faɪv] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [bəʊnz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [fɔː(r)] [bəʊnz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʌpə(r)] [rɪst] [fɔːm]

Thus	,	the	five	middle	-	hand	bones	and	the	four	bones	of	the	upper	wrist	form
因此	,	这	五	中间	-	手	骨头	和	这	四	骨头	的	这	上	手腕	形式

[wʌn] [fɜːm] ['strʌktʃə(r)] .

one	firm	structure	.
一	公司	结构	.

因此，手掌中部的五块骨头和手腕上部的四块骨头构成了一个坚固的结构。

[ɪn] [ðɪs] ['strʌktʃə(r)] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [bəʊn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] [ɒv; əv] [ðə; ði]

In	this	structure	the	middle	-	hand	bone	of	the	thumb	and	of	the
在	这	结构	这	中间	-	手	骨	的	这	拇指	和	的	这

在这种结构中，拇指的中指骨和.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	25	]
[	页	-	]

[第25页]

['lɪt(ə)l] ['fɪŋgə(r)] [kæn; kən] [biː; bi] [mɔː(r)] ['iːzəli] [muːvd] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['ʌðə(r)z] .

little	finger	can	be	more	easily	moved	than	the	others	.
小的	手指	能	是	更多的	容易地	已搬	比	这	其他的	.

小指比其他手指更容易活动。

[fɪg] . [ˌtuː'tuː] .

Fig	.	2	.
如图	.	2	.

图2。

[ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv] [ðɪs] [ˌmuːvə'bɪlətɪ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tuː] [ɪk'striːm] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [bəʊnz] ,

On	account	of	this	moveability	of	the	two	extreme	middle	-	hand	bones	,
在	帐户	的	这	移动性	的	这	二	极端	中间	-	手	骨头	,

由于这两根最外侧的中指骨具有这种活动性，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['pɒsəb(ə)l] [tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] [tuː] ['edʒɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [kləʊz] [tuː; tə] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] ,

it	is	possible	to	move	the	two	edges	of	the	hand	close	to	one	another	,
它	是	可能的	到	移动	这	二	边缘	的	这	手	关闭	到	一	其他	,

可以将手的两边边缘拉近。

[weə'baɪ] [ðə; ði] ['kævəti] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ə'sjuːmz] [ðə; ði] [ʃeɪp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [gruːv] .

whereby	the	cavity	of	the	hand	assumes	the	shape	of	a	groove	.
由此	这	空腔	的	这	手	假设	这	形状	的	一个	槽	.

从而使手的凹陷处呈现凹槽的形状。

[ðə; ði] ['strʌktʃə(r)] [hɪə(r)] [dɪ'skraɪbd] ([ðə; ði][hænd] ,
The **structure** **here** **described** **(** **the** **hand** **,**
这 结构 这里 描述 (这 手 ,

这里描述的结构（手，

[ɪn][ðə; ði]['nærəʊə(r)] [sens] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜ:d]) [ɪz][dʒɔɪnd][tu:; tə][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑ:m][baɪ] [mi:nz] [ɒv; əv]
in **the** **narrower** **sense** **of** **the** **word** **)** **is** **joined** **to** **the** **lower** **arm** **by** **means** **of**
在 这 较窄 感觉 的 这 单词) 是 加入 到 这 降低 手臂 经过 方法 的
[θri:] ['mʌs(ə)lz] ,
three **muscles** **,**
三 肌肉 ,

（狭义上的）通过三块肌肉与前臂相连，

[ðə; ði][pɒ'stɪəriə(r)] [rəʊ] [ɒv; əv][ðə; ði] [bəʊnz] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] ([fɪg] . [wʌn][si:]) .
the **posterior** **row** **of** **the** **bones** **of** **the** **wrist** **(** **Fig** **.** **1** **c** **)** **.**
这 后部 排 的 这 骨头 的 这 手腕 (如图 . 1 c) .

腕骨后排（图 1c）。

[ðə; ði] ['mu:vmənt] [bɪ'twi:n] [ði:z] [bəʊnz] [ænd; ənd][ðə; ði][hænd][ɪz] ['hɑ:dli] ['eniθɪŋ] [bʌt; bət][ə; eɪ]
The **movement** **between** **these** **bones** **and** **the** **hand** **is** **hardly** **anything** **but** **a**
这 移动 之间 这些 骨头 和 这 手 是 几乎 任何事物 但 一个
[hɪndʒ] - ['mu:vmənt] ;
hinge **-** **movement** **;**
合页 - 移动 ;

这些骨骼与手之间的运动几乎只是一种铰链运动；

[ðæt] [bɪ'twi:n] [ðem; ðəm][ænd; ənd][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑ:m] , [haʊ'evə(r)] , [ɪz][ə; eɪ] ['mu:vmənt] [ɪn]['ɔ:lməʊst][ɔ:l]
that **between** **them** **and** **the** **lower** **arm** **,** **however** **,** **is** **a** **movement** **in** **almost** **all**
那 之间 他们 和 这 降低 手臂 , 然而 , 是 一个 移动 在 几乎 全部
[də'rekʃ(ə)nz] .
directions **.**
方向 .

然而，在它们和前臂之间，几乎可以向各个方向运动。

[ðə; ði] ['bendɪŋ] [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ɪz] , ['ðeəfɔ:(r)] , [prə'dju:st] [wɪð] [ðə; ði]
The **bending** **and** **stretching** **of** **the** **hand** **is** **,** **therefore** **,** **produced** **with** **the**
这 弯曲 和 伸展 的 这 手 是 , 所以 , 生产 和 这
[pɑ:ˌtɪsɪ'peɪʃn] [ɒv; əv][bəuθ][dʒɔɪnts] ,
participation **of** **both** **joints** **,**
参与 的 两个都 关节 ,

因此，手的弯曲和伸展是由两个关节共同参与完成的。

[ðə; ði][saɪd] ['mu:vmənt] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] , [haʊ'evə(r)] ,
the **side** **movement** **of** **the** **hand** **,** **however** **,**
这 边 移动 的 这 手 , 然而 ,

然而，手的侧向运动，

['ɔ:lməʊst] [ɪk'sklu:sɪvli] [baɪ][ðə; ði][dʒɔɪnt]['sɪtʃueɪtɪd] [bɪ'twi:n] [ðə; ði][pɒ'stɪəriə(r)] [rəʊ] [ɒv; əv][ðə; ði] [bəʊnz]
almost **exclusively** **by** **the** **joint** **situated** **between** **the** **posterior** **row** **of** **the** **bones**
几乎 只 经过 这 联合的 位于 之间 这 后部 排 的 这 骨头
[ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑ:m] . [[ˌtu:'tu:]]
of **the** **wrist** **and** **the** **lower** **arm** **.** **[** **2** **]**
的 这 手腕 和 这 降低 手臂 . [2]

几乎完全由位于手腕后排骨和前臂骨之间的关节构成。[2]

[[ˌpi: 'dʒi:] -] [ˌtu:'tu:] .
[**Pg** **26** **]** **2** **.**
[页 -] 2 .

[第26页]2.

['lɪgəmənts] .
Ligaments .
韧带 .

韧带。

[ɔ:l][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts][ɑ:(r); ə(r)][prə'vaɪdɪd] [wɪð] ['kæpsju:lz] , [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)]['wəʊv(ə)n][aʊt][ɒv; əv]
All the finger - joints are provided with capsules , which are woven out of
全部 这 手指 - 关节 是 假如 和 胶囊 , 哪个 是 编织 出去 的
[strɒŋ] [trænz'vɜ:s(ə)l; trɑ:nz-; -ns-]['faɪbəz] ([fɪg] .
strong transversal fibres (Fig .
强的 横向 纤维 (如图 .

所有指关节都配有胶囊，这些胶囊由坚韧的横向纤维编织而成（图）。

[θri:][ˌeɪ 'eɪ]) .
3 aa) .
3 aa) .

3 aa)。

[ðə; ði][bəʊnz][ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɑ:(r); ə(r)] [kə'nektɪd] [bɪ'twi:n] [ðəm'selvz] [ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði]
The bones of the wrist are connected between themselves and with the
这 骨头 的 这 手腕 是 连接 之间 他们自己 和 和 这
[bəʊnz] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][baɪ] [taɪt] [trænz'vɜ:s(ə)l; trɑ:nz-; -ns-][ænd; ənd][ˌlɒŋgɪ'tju:dən(ə)l]
bones of the middle - hand by tight transversal and longitudinal
骨头 的 这 中间 - 手 经过 紧的 横向 和 纵向
['lɪgəmənts] ,
ligaments ,
韧带 ,

腕骨之间以及腕骨与中指骨之间通过紧密的横向和纵向韧带连接。

[æz; əz] [si:n] [ɪn][fɪg] .
as seen in Fig .
作为 已见 在 如图 .

如图所示。

[ˌtu:'tu:][ˌeɪ 'eɪ] , ['bi: bi:] .
2 aa , bb .
2 aa , bb .

2 aa，bb。

['lɑ:stli] , [ðə; ði] [tu:] [endz][ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][bəʊnz] , [ɔ:(r)] ['nʌk(ə)lz] ,
Lastly , the two ends of the middle - hand bones , or knuckles ,
最后 , 这 二 结束 的 这 中间 - 手 骨头 , 或者 指关节 ,

最后，是中指骨的两端，也就是指关节。

[ɑ:(r); ə(r)] [kə'nektɪd] [wɪð] [wʌn][ə'nʌðə(r)][ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði][fɜ:st][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [baɪ]
are connected with one another and with the first joints of the fingers by
是 连接 和 一 其他 和 和 这 第一的 关节 的 这 手指 经过
[ə; eɪ] ['seprət] [strɒŋ] ,
a separate strong ,
一个 分离 强的 ,

它们彼此之间以及与手指的第一关节之间通过一个单独的、强壮的关节相连。

[trænz'vɜ:s(ə)l; trɑ:nz-; -ns-] ['lɪgəmənt] ([fɪg] .
transversal ligament (Fig .
横向 韧带 (如图 .

横韧带（图）

[ˌtu:'tu:][ˌeɪ 'eɪ] , [fɪg] . [θri:]['bi: bi:]) . [θri:] .
2 aa , Fig . 3 bb) . 3 .
2 aa , 如图 . 3 bb) . 3 .

2 aa，图 3 bb)。3。

[ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] consist1 .

The	Muscles	of	the	Hand	consist1	.
这	肌肉	的	这	手	consist1	.

手部肌肉由以下部分组成：1.

[ɒv; əv]['mʌs(ə)lz] ([fɔ:(r)][ɪn]['nʌmbə(r)]) ['raɪzɪŋ][frɒm; frəm][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑ:m][ænd; ənd] ['bendɪŋ] [ðə; ði]

Of	muscles	(	four	in	number	)	rising	from	the	lower	arm	and	bending	the
的	肌肉	(	四	在	数字	)	上升	从	这	降低	手臂	和	弯曲	这

[rɪst] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] ,

wrist	up	and	down	,
手腕	向上	和	向下	,

由四块肌肉组成，从前臂向上延伸，使手腕上下弯曲。

[raɪt] [ænd; ənd][left] ([fɪg] .

right	and	left	(	Fig	.
正确的	和	左边	(	如图	.

右和左（图）

[θri:][si:] , [di:] , [i:]) . [ˌtu:'tu:] .

3	c	,	d	,	e	)	.	2	.
3	c	,	d	,	e	)	.	2	.

3 c、d、e)。2.

[ɒv; əv]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

Of	muscles	of	the	fingers	.
的	肌肉	的	这	手指	.

手指肌肉。

[ði:z] [ɑ:(r); ə(r)][ˌsʌbdɪ'vaɪdɪd; 'sʌbdɪvaɪdɪd]['ɪntu:] —

These	are	subdivided	into	—
这些	是	细分	进入	—

这些又细分为——

[ə; eɪ] . [ɪk'stensə(r); ek'stensə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

a	.	Extensors	of	the	fingers	,
一个	.	伸肌	的	这	手指	,

a. 手指伸肌，

['bi:ɪŋ] ['sɪtʃueɪtɪd][ɪn][ðə; ði] [bæk] [pɑ:t][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['raɪzɪŋ][frɒm; frəm][ðə; ði][bəʊnz][ɒv; əv]

being	situated	in	the	back	part	of	the	hand	and	rising	from	the	bones	of
存在	位于	在	这	后退	部分	的	这	手	和	上升	从	这	骨头	的

[ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑ:m] ([fɪg] .

the	lower	arm	(	Fig	.
这	降低	手臂	(	如图	.

位于手的背面，从前臂骨长出（图）。

[fɔ:r][ə; eɪ]) .

4	a	)	.
4	一个	)	.

4 a)。

[bi:] . ['bendəz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

b	.	Benders	of	the	fingers	.
b	.	弯管	的	这	手指	.

b. 手指弯曲器。

[tu:] ['mʌs(ə)lz] , [ðə; ði][wʌn][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['sekənd][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

Two	muscles	,	the	one	for	the	second	joints	of	the	fingers
二	肌肉	,	这	一	为了	这	第二	关节	的	这	手指

两块肌肉，一块控制手指的第二关节。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

第2/4页

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 28]
[页 -]

[第28页]

([fɪg] . [θriː][diː]) ,
(Fig . 3 d) ,
(如图 . 3 d) ,

(图 3d)

[ðə; ði]['ʌðə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði]
the other for the first joints of the fingers and the joints of the
这 其他 为了 这 第一的 关节 的 这 手指 和 这 关节 的 这
[neɪlz] ([fɪg] .
nails (Fig .
指甲 (如图 .

另一个用于手指的第一关节和指甲的关节（图）。

[θriː][iː]) ['ɔːlsəʊ]['raɪzɪŋ][frɒm; frəm][ðə; ði][bəʊnz][ɒv; əv][ðə; ði]['ləʊə(r)][ɑːm] .
3 e) also rising from the bones of the lower arm .
3 e) 还 上升 从 这 骨头 的 这 降低 手臂 .

3 e) 也从前臂骨发出。

[fɪg] . [θriː] .
Fig . 3 .
如图 . 3 .

图3。

[siː] . ['kɑːnˌtræktərz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , ['raɪzɪŋ][frɒm; frəm][ðə; ði][hænd][ɪt'self] ,
c . Contractors of the fingers , rising from the hand itself ,
c . 承包商 的 这 手指 , 上升 从 这 手 本身 ,

c. 手指的收缩肌，从手部向上延伸，

[bɪ'twiːn] [ðə; ði][bəʊnz][ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd] ([fɪg] . [fɔːr][biː]) ,
between the bones of the middle - hand (Fig . 4 b) ,
之间 这 骨头 的 这 中间 - 手 (如图 . 4 b) ,

在中指骨之间（图 4b），

[ænd; ənd] [ɪk'stendɪŋ] [æz; əz][fɑː(r)][æz; əz][ðə; ði][fɜːst]['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnt] ([fɪg] . [fɔːr][biː]) .
and extending as far as the first finger - joint (Fig . 4 b) .
和 扩展 作为 远的 作为 这 第一的 手指 - 联合的 (如图 . 4 b) .

并延伸至第一指关节（图 4 b）。

[diː] . [tuː] ['mʌs(ə)lz] , ['ɔːlsəʊ]['raɪzɪŋ][frɒm; frəm][ðə; ði]['kævəti][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,
d . Two muscles , also rising from the cavity of the hand ,
d . 二 肌肉 , 还 上升 从 这 空腔 的 这 手 ,

d. 两块肌肉，也从手掌凹陷处向上延伸，

[ænd; ənd] ['muːvɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [θʌm] ([fɪg] .
and moving the little finger towards the thumb (Fig .
和 移动 这 小的 手指 向 这 拇指 (如图 .

并将小指向拇指移动（图）。

[θriː][dʒiː]) .
3 g) .
3 克) .

3克)。

[ˌlʌmbrɪ'keɪliːz] , [ɔː(r)] - ['priːmi] - [ˌdɪdʒɪ'tɔːrəm] , [ɑː(r); ə(r)]['sɪtʃueɪtɪd][ɪn][ðə; ði] ['hɒləʊ]
Lumbricales , or Flexores primi Internodii Digitorum , are situated in the hollow
蚓状目 , 或者 - primi - 指（digitorum） , 是 位于 在 这 空洞的
[ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,
of the hand ,
的 这 手 ,

蚓状肌（或 Flexores primi Internodii Digitorum）位于手掌的凹陷处。

[ænd; ənd] [pɑːs] [tuː; tə][ðeə(r)] ['tendɪnəs] [ˌɪmplɑːn'teɪʃn] [wɪð] [ðə; ði][ˌɪntər'ɑːsiaɪ][æt; ət][ðə; ði][fɜːst][dʒɔɪnt]
and pass to their tendinous implantations with the interossei at the first joint
和 经过 到 他们的 肌腱 植入 和 这 骨间肌 在 这 第一的 联合的
[ɒv; əv] [iːtʃ] ['fɪŋgə(r)] ,
of each finger ,
的 每个 手指 ,

并将它们肌腱连接到每根手指第一关节的骨间肌上，

[ɪk'stɜːnəli] [ænd; ənd] ['lætərəli] , [nekst][ðə; ði] [θʌm] ([fɪg] .
externally and laterally , next the thumb (Fig .
外部 和 横向 , 下一个 这 拇指 (如图 .

外侧和侧面，接下来是拇指（图）。

[fɔːr][ə; eɪ] , [biː]) .
4 a , b) .
4 一个 , b) .

4 a, b)。

[ðiːz] [pə'fɔːm] [ðəʊz] ['mɪnɪt] ['məuʃənz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [wen] [ðə; ði]['sekənd][ænd; ənd] [θɜːd]
These perform those minute motions of the fingers when the second and third
这些 履行 那些 分钟 运动 的 这 手指 什么时候 这 第二 和 第三
['ɪntəˌnəʊd] [ɑː(r); ə(r)]['kɜːrveɪtɪd][baɪ][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] ,
internodes are curvated by the muscles ,
节点间 是 弯曲的 经过 这 肌肉 ,

当第二和第三节间关节因肌肉收缩而弯曲时，这些肌肉会完成手指的细微动作。

[ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [ɪn] ['pleɪɪŋ] ['mjuːzɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] , [wens] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]
and therefore are used in playing musical instruments , whence they are
和 所以 是 用过的 在 玩耍 音乐 仪器 , 何处 他们 是
[nemd] ['mʌskjəˌlaɪ]['fɪdsaɪnælɪz] , [ɔː(r)] ['fɪdl] - ['mʌs(ə)lz] . [[θriː]]
named Musculi Fidicinales , or fiddle - muscles . [3]
命名 肌肉 信德氏 , 或者 小提琴 - 肌肉 . [3]

因此，它们被用于演奏乐器，因此得名 Musculi Fidicinales，即小提琴肌肉。[3]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 29]
[页 -]

[第29页]

['fʊtnoʊt] : [[ˌtuː'tuː]]
FOOTNOTES : [2]
脚注 : [2]

脚注：[2]

['luːθə(r)]['həʊldən] , ['mænjuəl][ɒv; əv] [ə'nætəmi] (['lʌndən] , -) , ['lektʃərə(r)][ɒn] [ə'nætəmi] [ɪn]
Luther Holden , Manual of Anatomy (London , 1861) , Lecturer on Anatomy in
路德 霍尔顿 , 手动的 的 解剖学 (伦敦 , -) , 讲师 在 解剖学 在
[bɑːr'θɑːləmjuːz] ['hɒspɪt(ə)l] .
Bartholomew's Hospital .
巴塞洛缪的 医院 .

路德·霍尔顿，《解剖学手册》（伦敦，1861 年），巴塞洛缪医院解剖学讲师。

['hɜːrmən] ['maɪə(r)] : ['lɛrˌbuːk] [dɜːr] - [ə'nætəmi] .
Hermann Meyer : Lehrbuch der Physiologischen Anatomie .
赫尔曼 迈耶 : 教材 德尔 - 解剖学 .

赫尔曼·迈耶：《生理学解剖学手册》。

['laɪpzɪg] , - . [[θriː]]
Leipzig , 1856 . [3]
莱比锡 , - . [3]

莱比锡，1856 年。[3]

['wɪljəm] ['kuːpə] , - [rɪfɔrmɑːtə] .
William Cowper , Myotomia reformata .
威廉 考珀 , - 改革 .

威廉·考珀，《肌萎缩症》。

['lʌndən] , - .
London , 1724 .
伦敦 , - .

伦敦，1724年。

['rɪtʃəd] [kweɪn] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv]['klɪnɪk(ə)l]['sɜːdʒəri] , ['sɜːdʒən] [ɪk'strɔːd(ə)n(ə)ri][tuː; tə][ðə; ði] [kwiːn] .
Richard Quain , Professor of Clinical Surgery , Surgeon Extraordinary to the Queen .
理查德 奎因 , 教授 的 临床 外科手术 , 外科医生 非凡的 到 这 女王 .

理查德·奎恩，临床外科教授，女王特命外科医生。

['tʃæptə(r)] [θriː] .
CHAPTER III .
章 三、 .

第三章

[ɪ'fekts] [ɒv; əv] [ðɪs] [dʒɪm'næstɪk] ['triːtmənt] [ɒn] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd] [dʒɔɪnts]
EFFECTS OF THIS GYMNASTIC TREATMENT ON THE MUSCLES , LIGAMENTS , AND JOINTS
效果 的 这 体操 治疗 在 这 肌肉 , 韧带 , 和 关节
[ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][ðə; ði] [hænd] . [[fɔːr]]
OF THE FINGERS AND THE HAND . [4]
的 这 手指 和 这 手 . [4]

这种体操疗法对手指和手部的肌肉、韧带和关节的影响。[4]

['ɑːftə(r)][ðə; ði] [ˌeksplə'neɪʃnz] [dʒʌst]['gɪv(ə)n] ,
After the explanations just given ,
后 这 解释 只是 给定 ,

在以上解释之后，

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['redɪli] [biː; bi] [kən'siːvd] [wɒt] [ɪ'fekts] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] [pleɪst] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['fɪŋgəz]
it may readily be conceived what effects the cylinders placed between the fingers
它 可能 容易 是 构思 什么 效果 这 气缸 放置 之间 这 手指
[ænd; ənd][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk][stɑːf] [mʌst; məst][prə'djuːs] [ɒn][ðə; ði][dʒɔɪnts][ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv]
and the gymnastic staff must produce on the joints and ligaments of
和 这 体操 职员 必须 生产 在 这 关节 和 韧带 的
[ðə; ði][hænd] . [wʌn] .
the hand . 1 .
这 手 . 1 .

不难想象，放置在手指和体操杖之间的圆柱体对手的关节和韧带会产生怎样的影响。1.

[ðə; ði] ['lɪgəmənts] [kə'nektɪŋ] [ðə; ði] [bəʊnz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [ə'mʌŋst] [ðəm'selvz]
The ligaments connecting the bones of the middle - hand amongst themselves
这 韧带 连接 这 骨头 的 这 中间 - 手 在 他们自己
[ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ([fɪg] .
and with the fingers (Fig .
和 和 这 手指 (如图 .

连接中指骨骼之间以及中指骨骼与手指之间的韧带（图）。

[ˌtuː'tuː][ˌeɪ 'eɪ]) [ɑː(r); ə(r)] [ɪk'stendɪd] [ænd; ənd] [stretʃt] ([fɪg] .
2 aa) are extended and stretched (Fig .
2 aa) 是 扩展 和 拉伸 (如图 .

2 aa) 被延伸和拉伸（图。

[θriː]['biː biː]) , [ænd; ənd] [ðʌs] [ðəʊz] [dʒɔɪnts] , [səʊ][ɪm'pɔːt(ə)nt][ɪn] ['pleɪɪŋ] [ɒn]['mjuːzɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] ,
3 bb) , and thus those joints , so important in playing on musical instruments ,
3 bb) , 和 因此 那些 关节 , 所以 重要的 在 玩耍 在 音乐 仪器 ,
[ɑː(r); ə(r)] ['rendəd] [mɔː(r)] ['muːvəbl] .
are rendered more moveable .
是 渲染 更多的 活动 .

3 bb)，因此，这些在演奏乐器时非常重要的关节变得更加灵活。

[[ˌpiː 'dʒiː] -] [ˌtuː'tuː] .
[Pg 30] 2 .
[页 -] 2 .

[第30页]2.

[ðə; ði] [kə'nektɪŋ] [lɪŋks] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [bəʊnz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [bəʊnz]
The connecting links between the bones of the middle - hand and the bones
这 连接 链接 之间 这 骨头 的 这 中间 - 手 和 这 骨头
[ɒv; əv] [ðə; ði] [rɪst] [ɑː(r); ə(r)] ['luːs(ə)nd] ([fɪg] . [ˌtuː'tuː]['biː biː]) . [θriː] .
of the wrist are loosened (Fig . 2 bb) . 3 .
的 这 手腕 是 松动 (如图 . 2 bb) . 3 .

中指骨与腕骨之间的连接松动（图 2 bb）。3.

['ɔːlməʊst][ɔːl][ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv] [ðə; ði]['kævəti][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ɑː(r); ə(r)] [meɪd] ['fleksəb(ə)l] . [fɔːr] .
Almost all the ligaments of the cavity of the hand are made flexible . 4 .
几乎 全部 这 韧带 的 这 空腔 的 这 手 是 制成 灵活的 . 4 .

手掌腔内的几乎所有韧带都具有柔韧性。4.

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [ɔːl][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,
At the same time , all the muscles of the hand ,
在 这 相同的 时间 , 全部 这 肌肉 的 这 手 ,

与此同时，手部的所有肌肉，

[ænd; ənd] [pə'tɪkjələli] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ['sɪtʃueɪtɪd] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [bəʊnz] ([fɪg] .
and particularly the muscles situated between the bones (Fig .
和 特别 这 肌肉 位于 之间 这 骨头 (如图 .

特别是位于骨骼之间的肌肉（图）。

[fɔːr][biː]) , ['dʒen(ə)rəli][səʊ]['lɪt(ə)l] ['præktɪst] , [ɑː(r); ə(r)] [stɜːd] ['ɪntuː][æk'tɪvəti][baɪ][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] ,
4 b) , generally so little practised , are stirred into activity by the cylinders ,
4 b) , 一般来说 所以 小的 已实践 , 是 搅拌 进入 活动 经过 这 气缸 ,

4 b)，通常很少练习，但被气缸刺激而活跃起来，

[ðə; ði] [stɪk] , [ðə; ði] [stɑːf] , [ænd; ənd][ðə; ði] [friː] ['eksəsaɪzɪz] .
the stick , the staff , and the free exercises .
这 戳 , 这 职员 , 和 这 自由的 练习 .

棍棒、杖和自由练习。

[frɒm; frəm][ðə; ði]['daɪəˌgræm] ([fɪg] . [ˌtuː'tuː][ænd; ənd][θriː]) [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['pleɪnli] [siːn] , [wɒt]

From	the	diagrams	(	Fig	.	2	and	3	)	it	may	be	plainly	seen	,	what
从	这	图表	(	如图	.	2	和	3	)	它	可能	是	显然	已见	,	什么

[wɒz; wəz] ['menʃ(ə)nd] [bɪ'fɔː(r)] ,

was	mentioned	before	,
曾是	提及	前	,

从图2和图3中可以清楚地看出，前面提到的内容是：

[vɪz] . , [ðæt] [ðə; ði] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði] [bəʊnz] [ɒv; əv][ðə; ði]

viz	.	,	that	the	movement	of	the	middle	-	hand	and	of	the	bones	of	the
即	.	,	那	这	移动	的	这	中间	-	手	和	的	这	骨头	的	这

[rɪst] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ,

wrist	in	general	,
手腕	在	一般的	,

也就是说，中指和腕部骨骼的运动，

[ən'les] ['speʃəli] ['præktɪst] , [ɪz] ['veri] [ˌɪnkən'sɪdrəbl] ; [waɪl] [θruː] [ðə; ði]['sɪlɪndə(r)][dʒɪm'næstɪks]

unless	specially	practised	,	is	very	inconsiderable	;	while	through	the	cylinder	gymnastics
除非	特别	已实践	,	是	非常	微不足道的	;	尽管	通过	这	圆柱	体操

[prɪ'skraɪbd] [ɪn] [ðɪs] [wɜːk] ,

prescribed	in	this	work	,
规定	在	这	工作	,

除非经过专门练习，否则微不足道；而通过本书中规定的圆柱体操，

[ðæt] ['lɪmɪtɪd] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [bəʊnz] [ɪz] ['rendəd] [mɔː(r)] ['iːzi] .

that	limited	movement	of	the	bones	is	rendered	more	easy	.
那	有限的	移动	的	这	骨头	是	渲染	更多的	简单的	.

骨骼的有限活动变得更加容易。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [siːn] [frɒm; frəm][ðə; ði]['daɪəˌgræm] [ðæt] ,

It	may	also	be	seen	from	the	diagrams	that	,
它	可能	还	是	已见	从	这	图表	那	,

从图中还可以看出，

[ɪf] [bəuθ][ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd][ðə; ði] [smɔːl] [taɪt] [trænz'vɜːs(ə)l; trɑːnz-; -ns-] ['lɪgəmənts] [rɪ'meɪn] [stɪl]

if	both	the	great	and	the	small	tight	transversal	ligaments	remain	still
如果	两个都	这	伟大的	和	这	小的	紧的	横向	韧带	保持	仍然

[ænd; ənd][fɜːm] ,

and	firm	,
和	公司	,

如果大横韧带和小横韧带都保持静止和紧绷，

[ðeɪ] [ɪm'piːd] [ænd; ənd]['rendə(r)][mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [ðə; ði] [friː] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪn] ['evri]

they	impede	and	render	more	difficult	the	free	movement	of	the	fingers	in	every
他们	阻碍	和	使成为	更多的	难的	这	自由的	移动	的	这	手指	在	每一个

[də'rekʃ(ə)n] ;

direction	;
方向	;

它们阻碍手指在各个方向上的自由活动，使之更加困难；

[ænd; ənd] [ðiːz] ['lɪgəmənts] [wɪl]

and	these	ligaments	will
和	这些	韧带	将要

这些韧带将

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	31	]
[	页	-	]

['ɔ:lweɪz] [rɪ'meɪn] [stɪf] [ænd; ənd] [taɪt] , [ən'les] [ðeɪ] [bi:; bi] ['speʃəli] [treɪnd] .

always	remain	stiff	and	tight	,	unless	they	be	specially	trained	.
总是	保持	僵硬的	和	紧的	,	除非	他们	是	特别	受过训练	.

除非经过专门训练，否则它们总是保持僵硬和紧绷的状态。

[fɪg] . [fɔ:r] .

Fig	.	4	.
如图	.	4	.

图4。

[fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] ['ri:z(ə)n][ðə; ði]['sɪlɪndə(r)]['eksəsaɪz] , [dʒʌst] ['menʃ(ə)nd] , [ɪz] [pə'tɪkjələli] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə]

For	this	reason	the	cylinder	exercise	,	just	mentioned	,	is	particularly	intended	to
为了	这	原因	这	圆柱	锻炼	,	只是	提及	,	是	特别	故意的	到

['lu:s(ə)n][ðə; ði] [ɪm'pi:dɪŋ] [trænz'vɜ:s(ə)l; trɑ:nz-; -ns-] ['lɪgəmənts] ,

loosen	the	impeding	transversal	ligaments	,
松开	这	阻碍	横向	韧带	,

因此，刚才提到的圆柱体练习，其主要目的就是为了放松阻碍运动的横韧带。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][tu:; tə]['eksəsaɪz][ænd; ənd] ['streŋ(k)θn] [ɔ:l][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði][hænd]

as	well	as	to	exercise	and	strengthen	all	the	muscles	of	the	hand
作为	出色地	作为	到	锻炼	和	加强	全部	这	肌肉	的	这	手

[ænd; ənd] ['fɪŋgəz] .

and	fingers	.
和	手指	.

同时还能锻炼和增强手部和手指的所有肌肉。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[第32页]

[tu:; tə] [kən'vɪns] [jɔ:'self] [ðæt] [ðɪs] [ə'pɪnjən] [ɪz] [kə'rekt] ,

To	convince	yourself	that	this	opinion	is	correct	,
到	说服	你自己	那	这	观点	是	正确的	,

为了说服自己这种观点是正确的，

[ɪk'stend][jɔ:(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] [fɔ:(r); fə(r)] [tu:] ['mɪnɪts] ['əʊnli] [wɪð] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] [ə'lju:d] [tu:; tə] ,

extend	your	fingers	for	two	minutes	only	with	the	cylinders	alluded	to	,
延长	你的	手指	为了	二	分钟	仅有的	和	这	气缸	暗示	到	,

用手指伸入上述圆柱体中，只需两分钟即可。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ˌɪnstən'teɪniəsli] [mu:v] [mʌtʃ] [mɔ:(r)] ['i:zəli] , [ænd; ənd]

and	you	will	find	that	the	fingers	instantaneously	move	much	more	easily	,	and
和	你	将要	寻找	那	这	手指	瞬间	移动	很多	更多的	容易地	,	和

[ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

that	the	muscles	,
那	这	肌肉	,

你会发现手指瞬间活动起来更加轻松自如，而且肌肉也更加灵活。

['lɪbəreɪtɪd] [frɒm; frəm][ðeə(r)] [taɪt] , [stɪf] ['neɪbɜ:rz] , [ækt] [wɪð] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)] ['fri:dəm] .

liberated	from	their	tight	,	stiff	neighbours	,	act	with	much	greater	freedom	.
解放	从	他们的	紧的	,	僵硬的	邻居	,	行为	和	很多	更大的	自由	.

摆脱了束缚、僵硬的邻居，行动更加自由。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænə(r)][æz; əz] [wɪð] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] ,

In	the	same	manner	as	with	the	cylinders	,
在	这	相同的	方式	作为	和	这	气缸	,

与气缸的处理方式相同，

[ðə; ði] ['greɪtɪst] [əd'vɑ:ntɪdʒ] [meɪ] [bi:; bi] [ɪk'spɪəriənst] [frɒm; frəm][ðə; ði][ju:z][ɒv; əv][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk]

the	greatest	advantage	may	be	experienced	from	the	use	of	the	gymnastic
这	最	优势	可能	是	经验丰富的	从	这	使用	的	这	体操

[stɑ:f] [ɔ:(r)] [stɪk] .

staff	or	stick	.
职员	或者	戳	.

使用体操棍或体操棒可以获得最大的优势。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ɒn] [wɪtʃ] [ðiːz] ['mu:vmənts] [ɑ:(r); ə(r)] ['faʊndɪd] [ɪz] ,

The	principle	on	which	these	movements	are	founded	is	,
这	原则	在	哪个	这些	移动	是	创立	是	,

这些运动所依据的原则是:

[ðæt] [baɪ][ðem; ðəm]['ɔ:lməʊst][ɔ:l][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

that	by	them	almost	all	the	muscles	of	the	hand	and	the	fingers	,
那	经过	他们	几乎	全部	这	肌肉	的	这	手	和	这	手指	,

它们几乎锻炼了手部和手指的所有肌肉。

[ðə; ði] [smɔ:lɪst] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði]['lɑ:dʒɪst] ,

the	smallest	as	well	as	the	largest	,
这	最小	作为	出色地	作为	这	最大	,

最小的和最大的,

[wɪtʃ] [ɪn] ['pleɪɪŋ] ['mju:zɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts][ænd; ənd][ɔ:l][ðə; ði]['ʌðə(r)] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns][ɒv; əv][ðə; ði]

which	in	playing	musical	instruments	and	all	the	other	occupations	of	the
哪个	在	玩耍	音乐	仪器	和	全部	这	其他	职业	的	这

['fɪŋgəz] [beə(r)][ðə; ði] [tʃi:f] [pɑ:t] ,

fingers	bear	the	chief	part	,
手指	熊	这	首席	部分	,

其中，手指在演奏乐器和所有其他需要用到手指的活动中起着主要作用。

[ɑ:(r); ə(r)] [stɜ:d] ['ɪntu:]['ækʃ(ə)n] .

are	stirred	into	action	.
是	搅拌	进入	行动	.

被激发了行动。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,

At	the	same	time	,
在	这	相同的	时间	,

同时,

[ðə; ði][ɪk'strɔ:d(ə)n(ə)ri] [ɪ'fekt] [ɒv; əv][ðə; ði] [fri:] ['eksəsaɪzɪz][ɒn][ðə; ði] [lɑ:dʒ] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts][ænd; ənd]

the	extraordinary	effect	of	the	free	exercises	on	the	large	finger	-	joints	and
这	非凡的	影响	的	这	自由的	练习	在	这	大的	手指	-	关节	和

[ɒn][ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] [ɪz] [ɪn'kri:st] .

on	the	ligaments	and	tendons	is	increased	.
在	这	韧带	和	肌腱	是	增加	.

自由练习对大手指关节以及韧带和肌腱的非凡效果得到了增强。

[ænd; ənd] ['fɜ:ðə(r)] — ['evri] ['pɔ:ʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] , ['lɪgəmənts] , ['tendənz] ,

And	further	—	every	portion	of	the	hand	and	fingers	,	ligaments	,	tendons	,
和	更远	—	每一个	部分	的	这	手	和	手指	,	韧带	,	肌腱	,

[dʒɔɪnts] , [ænd; ənd] [pə'tɪkjələli] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

joints	,	and	particularly	the	muscles	,
关节	,	和	特别	这	肌肉	,

此外，手和手指的每个部分，韧带、肌腱、关节，尤其是肌肉，

[ɑ:(r); ə(r)] [wel] ['præktɪst] , ['streŋθ(ə)nd] , [ænd; ənd] ['rendəd] ['fleksəb(ə)l] , [baɪ][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['bi:ɪŋ]

are	well	practised	,	strengthened	,	and	rendered	flexible	,	by	the	fingers	being
是	出色地	已实践	,	加强	,	和	渲染	灵活的	,	经过	这	手指	存在

手指经过充分练习，变得更加强壮灵活，因为.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 33]
[页 -]

[第33页]

[stretʃt] [ænd; ənd] [ɪk'stendɪd] [ɒn] , [prest] [ænd; ənd] ['eksəd] [ə'genst] , [ə; eɪ]['spɒlɪd] ['bɒdi] .
stretched and extended on , pressed and exercised against , a solid body .
拉伸 和 扩展 在 , 按下 和 锻炼 反对 , 一个 坚硬的 身体 .

在坚实的物体上伸展、延伸、按压和锻炼。

['faɪnəli] ,
Finally ,
最后 ,

最后，

[waɪl] [ɪm'pɑːtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd][fɑː(r)]['greɪtə(r)] [streŋθ]
while imparting to the muscles of the fingers and hand far greater strength
尽管 传授 到 这 肌肉 的 这 手指 和 手 远的 更大的 力量
[ænd; ənd] [iːz] [ðæn; ðən][ðə; ði] [kən'tɪnjuːd] [kwɪk] ['muːvmənt] [ɒn][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] [ɪz]
and ease than the continued quick movement on the musical instrument is
和 舒适 比 这 持续 快的 移动 在 这 音乐 乐器 是
['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə] [ə'fekt] ,
calculated to affect ,
计算 到 影响 ,

同时，与持续快速演奏乐器相比，它还能赋予手指和手部肌肉更大的力量和更轻松的感受。

[ɔːl] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [ə'fekt] [ðə; ði] [nɜːvz] [ɪn][ə; eɪ]['lesə(r)] [dɪ'griː] ,
all these exercises affect the nerves in a lesser degree ,
全部 这些 练习 影响 这 神经 在 一个 较少 程度 ,

这些运动对神经的影响程度较小。

[ænd; ənd][prɪ'peə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [fɔː(r); fə(r)][ɔːl][kaɪndz][ɒv; əv] [wɜːk] .
and prepare the fingers for all kinds of work .
和 准备 这 手指 为了 全部 种类 的 工作 .

并锻炼手指，使其能够胜任各种工作。

[ðiːz] [rɪ'zʌlts] , [əb'zɜːvd] [ænd; ənd] ['testɪd] [baɪ][ˌem 'iː] ['kaʊntləs] [taɪmz] ,
These results , observed and tested by me countless times ,
这些 结果 , 观察到 和 测试 经过 我 无数 时代 ,

这些结果是我无数次观察和验证过的。

[ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [tuː; tə][ɔːl] [ðəʊz] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] ,
are of the greatest importance to all those who work with their fingers ,
是 的 这 最 重要性 到 全部 那些 WHO 工作 和 他们的 手指 ,

对于所有需要用到手指的人来说，这一点至关重要。

[bʌt; bət][mɔː(r)] [pə'tɪkjələli] [tuː; tə] [ðəʊz] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] , [huː] ,
but more particularly to those engaged in musical pursuits , who ,
但 更多的 特别 到 那些 已订婚的 在 音乐 追求 , WHO ,

但尤其对于那些从事音乐活动的人来说，他们

[ɪn'sted] [ɒv; əv] ['biːɪŋ] [ˌəʊvə'welmd] [wɪð] [fə'tiːgɪŋ] [wɜːk] [æz; əz][bɪ'fɔː(r)] ,
instead of being overwhelmed with fatiguing work as before ,
反而 的 存在 不堪重负 和 令人疲惫的 工作 作为 前 ,

不再像以前那样被繁重的工作压得喘不过气来，

[wɪl] [faɪnd] [ðæt] [baɪ] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][ðeə(r)] ['stʌdiz] [ɑː(r); ə(r)] [fə'sɪlɪteɪtɪd] [ænd; ənd][daɪ'vestɪd][ɒv; əv]
will find that by these exercises their studies are facilitated and divested of
将要 寻找 那 经过 这些 练习 他们的 研究 是 促进 和 剥离 的
[mʌtʃ] [ɒv; əv][ðeə(r)] ['priːviəs] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd][vek'seɪʃ(ə)n] .
much of their previous trouble and vexation .
很多 的 他们的 以前的 麻烦 和 烦恼 .

他们会发现，通过这些练习，他们的学习会更容易，并且会摆脱他们以前遇到的许多麻烦和烦恼。

[ðə; ðiː] [rɪst] .
The **Wrist** **.**
这 手腕 .

手腕。

[ðɪs] [dʒɔɪnt] , [wɪtʃ] [fɔː(r); fə(r)] ['pleər] [ɒn][ðə; ðiː][pi'ænəʊ][ænd; ənd]['ʌðə(r)]['ɪnstrʊm(ə)nts][ɪz][ɒv; əv] [sʌtʃ]
This **joint** **,** **which** **for** **players** **on** **the** **piano** **and** **other** **instruments** **is** **of** **such**
这 联合的 , 哪个 为了 玩家 在 这 钢琴 和 其他 仪器 是 的 这样的
[greɪt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] ([fɪg] .
great **importance** **(** **Fig** **.**
伟大的 重要性 (如图 .

对于钢琴演奏者和其他乐器演奏者来说，这个关节非常重要（图）。

[ˌtuː'tuː][siː]) , [ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsəʊ][biː; biː] ['eksəd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ; [sɪns] , [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ðə; ðiː]
2 **c** **)** **,** **should** **also** **be** **exercised** **gymnastically** **;** **since** **,** **by** **means** **of** **the**
2 c) , 应该 还 是 锻炼 体操 ; 自从 , 经过 方法 的 这

2 c)，也应该进行体操式的锻炼；因为，通过.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **34** **]**
[页 -]

[第34页]

[dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][hɪə(r)] [ˌrekə'mendɪd] , [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ] [wɪl] [biː; biː] [geɪnd] [ɪn]
gymnastic **exercises** **here** **recommended** **,** **strength** **and** **flexibility** **will** **be** **gained** **in**
体操 练习 这里 受到推崇的 , 力量 和 灵活性 将要 是 获得 在
[ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːt] [taɪm] ,
a **very** **short** **time** **,**
一个 非常 短的 时间 ,

这里推荐一些体操练习，可以在很短的时间内增强力量和柔韧性。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv] ['trʌb(ə)l] [seɪvd] .
and **a** **great** **deal** **of** **trouble** **saved** **.**
和 一个 伟大的 交易 的 麻烦 已保存 .

这样就省去了很多麻烦。

[nɔː(r)] [ɔːt] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; biː] [ˌəʊvə'ləʊkt] [ðæt] [fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [ðəʊz] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz]
Nor **ought** **it** **to** **be** **overlooked** **that** **for** **all** **those** **who** **work** **with** **their** **fingers**
也不 应该 它 到 是 被忽视的 那 为了 全部 那些 WHO 工作 和 他们的 手指
,
,
,

也不应忽视的是，对于所有用手指工作的人来说，

[ə; eɪ]['fleksəb(ə)l] , ['plaɪənt] [rɪst] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [help] ,
a **flexible** **,** **pliant** **wrist** **is** **a** **great** **help** **,**
一个 灵活的 , 柔韧的 手腕 是 一个 伟大的 帮助 ,

灵活的手腕会很有帮助。

[ænd; ənd] [ðæt] [baɪ][ˌaɪ 'tiː][ɔːl][ðə; ðiː][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ðiː][hænd][ɑː(r); ə(r)] [meɪd] [tuː; tə][ækt]
and **that** **by** **it** **all** **the** **joints** **of** **the** **hand** **are** **made** **to** **act**
和 那 经过 它 全部 这 关节 的 这 手 是 制成 到 行为
[hɑː'məʊniəsli] [tə'geðə(r)] .
harmoniously **together** **.**
和谐地 一起 .

这样，手部的所有关节就能协调一致地活动。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **35** **]**
[页 -]

[第35页]

['fʊtnoʊt] : [[fɔːr]]
FOOTNOTES : [4]
脚注 : [4]

脚注：[4]

[ə'nætəmɪst] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃən] [ɒv; əv] [greɪt] ['emɪnəns] [hæv; həv] [əb'zɜːvd] [tuː; tə][ˌem 'iː] ,
Anatomists and physicians of great eminence have observed to me ,
解剖学家 和 医生 的 伟大的 卓越 有 观察到 到 我 ,

一些德高望重的解剖学家和内科医生曾向我指出：

“ [jɔː(r); jə(r)][ˌænə'tɒmɪk(ə)l] [rɪ'sɜːtʃɪz] [hæv; həv] [sɒlvd] [sʌm; səm][ɪm'pɔːt(ə)nt] ['kwestʃənz] [lɒŋ] [held][ɪn]
“ Your anatomical researches have solved some important questions long held in
“ 你的 解剖学 研究 有 已解决 一些 重要的 问题 长的 握住 在
[dɪ'spjuːt][baɪ] [ˌfizi'ɔlədʒist] ,
dispute by physiologists ,
争议 经过 生理学家 ,

“你的解剖学研究解决了生理学家长期以来争论的一些重要问题，

[ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv] [greɪt] ['præktɪkl] ['vælјuː] .
and are of great practical value .
和 是 的 伟大的 实际的 价值 .

并且具有很高的实用价值。

” ['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'viː] .
” CHAPTER IV .
” 章 第四 .

第四章

[nɪ'glekt] [ˌhɪðə'tuː] [ɒv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] .
NEGLECT HITHERTO OF THE HAND AND FINGERS .
忽视 迄今为止 的 这 手 和 手指 .

此前一直忽视手和手指的护理。

['meni] [bʊks] [hæv; həv] [biːn] ['rɪt(ə)n] [ɒn][dʒɪm'næstɪks] ,
Many books have been written on gymnastics ,
许多 图书 有 到过 书面 在 体操 ,

关于体操的书籍有很多，

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em][nɒt] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [wʌn] [wɪtʃ] [triːts] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌdʒɪm'næstɪkəl]['eksəsaɪz][ɒv; əv]
but I am not acquainted with one which treats of the gymnastical exercise of
但 我 是 不是 熟人 和 一 哪个 款待 的 这 体操 锻炼 的
[ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
the fingers .
这 手指 .

但我不知道有哪本书专门论述手指的体操练习。

[waɪ] [ðiːz] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['membəz] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən]['bɒdi] [ʃʊd; ʃəd][ʌn'tɪl] [naʊ] [hæv; həv] [biːn] [səʊ]
Why these important members of the human body should until now have been so
为什么 这些 重要的 成员 的 这 人类 身体 应该 直到 现在 有 到过 所以
[mʌtʃ] [ˌəʊvə'lʊkt] [ænd; ənd] [nɪ'glektɪd] ,
much overlooked and neglected ,
很多 被忽视的 和 被忽视的 ,

为什么人体这些重要的组成部分至今一直被忽视和冷落?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] .
it is difficult to understand .
它 是 难的 到 理解 .

这很难理解。

[fɔː(r); fə(r)] , [æz; əz] [prə'fesə(r)] ['rɪktər] [ɪn] ['drezdən] [sez] , “ [nekst][tuː; tə][ðə; ði][mɔː(r)] ['paʊəf(ə)l]

For	,	as	Professor	Richter	in	Dresden	says	,	“	Next	to	the	more	powerful
为了	,	作为	教授	里希特	在	德累斯顿	说道	,	“	下一个	到	这	更多的	强大的

[dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][ðə; ði][breɪn] ,

development	of	the	brain	,
发展	的	这	脑	,

正如德累斯顿的里希特教授所说，“除了大脑更强大的发育之外，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlməʊst] [ɪk'skluːsɪvli] [ðə; ði]['strʌktʃə(r)] [ænd; ənd] [skɪl] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd]

it	is	almost	exclusively	the	structure	and	skill	of	the	fingers	and	hand
它	是	几乎	只	这	结构	和	技能	的	这	手指	和	手

[wɪtʃ] ['reɪzɪz] [mæn] [ə'bʌv] [ðə; ði] [bruːt] ,

which	raises	man	above	the	brute	,
哪个	提高	男人	多于	这	蛮力	,

几乎完全是手指和手的结构和技巧使人凌驾于野兽之上。

[ænd; ənd][hæz; həz] [meɪd] [hɪm]['ruːlə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ɜːθ] .

and	has	made	him	ruler	of	the	earth	.
和	有	制成	他	统治者	的	这	地球	.

并立他为大地之王。

” [ɪn]['ɔːdə(r)] , ['ðeəfɔː(r)] , [tuː; tə] ['haɪt(ə)n] [ðə; ði] [kə'pæsitiz] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən][hænd] ,

”	In	order	,	therefore	,	to	heighten	the	capacities	of	the	human	hand	,
”	在	命令	,	所以	,	到	增高	这	容量	的	这	人类	手	,

“因此，为了提高人手的能力，

[ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [ʃʊd; ʃəd] , [frɒm; frəm] ['ɜːli] [juːθ] , [biː; bi]

the	joints	of	the	hand	and	fingers	should	,	from	early	youth	,	be
这	关节	的	这	手	和	手指	应该	,	从	早期的	青年	,	是

手和手指的关节应该从青少年时期就开始.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	36	]
[	页	-	]

[第36页]

['eksəd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [æz; əz] [mʌtʃ] [ænd; ənd][ɪn][æz; əz]['meni] ['veəriəs] [weɪz] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,

exercised	gymnastically	,	as	much	and	in	as	many	various	ways	as	possible	,
锻炼	体操	,	作为	很多	和	在	作为	许多	各种各样的	方式	作为	可能的	,

['pɑːtli] [baɪ] [friː] ['eksəsaɪzɪz] ,

partly	by	free	exercises	,
部分	经过	自由的	练习	,

尽可能多地进行体操锻炼，并尽可能采用多种不同的方式，其中一部分是通过自由练习。

['pɑːtli] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv] [mə'kænɪkl] [ə'plaɪənsɪz] .

partly	by	means	of	mechanical	appliances	.
部分	经过	方法	的	机械的	电器	.

部分是通过机械装置实现的。

[dʒɪm'næstɪks] , [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ə'nætəmɪst] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃən] , [ɪz][ðə; ði] ['stretʃɪŋ] , [ɪk'stendɪŋ] ,

Gymnastics	,	according	to	anatomists	and	physicians	,	is	the	stretching	,	extending	,
体操	,	根据	到	解剖学家	和	医生	,	是	这	伸展	,	扩展	,

['presɪŋ] , [ænd; ənd] ['treɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] ,

pressing	,	and	training	of	the	muscles	,
紧迫	,	和	训练	的	这	肌肉	,

根据解剖学家和医生的说法，体操是对肌肉进行拉伸、伸展、按压和训练。

[ðə; ði] ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd][ðə; ði] [lɪmz] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] . [[faɪv]]

the	ligaments	,	and	the	limbs	of	the	body	.	[	5	]
这	韧带	,	和	这	四肢	的	这	身体	.	[	5	]

韧带和身体的四肢。[5]

[ˌfleksə'bɪlətɪ] , [ə'dʒɪlətɪ] , [ænd; ənd] [streŋθ] [kæn; kən][biː; bi]

Flexibility	**,**	**agility**	**,**	**and**	**strength**	**can**	**be**
灵活性	,	敏捷	,	和	力量	能	是

灵活性、敏捷性和力量可以

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**37**	**]**
[	页	-	]

[第37页]

[ə'kwaɪəd] ['əʊnli][baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ə; eɪ]['regjələ(r)]['eksəsaɪz][ɒv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] .

acquired	**only**	**by**	**means**	**of**	**a**	**regular**	**exercise**	**of**	**the**	**muscles**	**of**	**the**	**body**	**.**
获得	仅有的	经过	方法	的	一个	常规的	锻炼	的	这	肌肉	的	这	身体	.

只有通过定期锻炼身体肌肉才能获得。

[streŋθ] [ænd; ənd]['paʊə(r)][ɪm'pɑːt][ə'dʒɪlətɪ][ænd; ənd] ['kwɪknəs] .

Strength	**and**	**power**	**impart**	**agility**	**and**	**quickness**	**.**
力量	和	力量	传授	敏捷	和	速度	.

力量和爆发力赋予敏捷性和速度。

[ðɪs] ['evrɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['evrɪ] ['sensəb(ə)l][mæn] [nəʊz] .

This	**every**	**physician**	**and**	**every**	**sensible**	**man**	**knows**	**.**
这	每一个	医生	和	每一个	明智的	男人	知道	.

这是每个医生和每个明智的人都知道的。

[ə; eɪ]['səʊldʒə(r)]['əʊnli] [bɪ'kʌmz] [fɪt][fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [wɜːk] ['ɑːftə(r)][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][hɪz; ɪz]['bɒdi]

A	**soldier**	**only**	**becomes**	**fit**	**for**	**his**	**work**	**after**	**the**	**muscles**	**of**	**his**	**body**
一个	士兵	仅有的	变成	合身	为了	他的	工作	后	这	肌肉	的	他的	身体

[hæv; həv] [biːn] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [ə'tendɪd] [tuː; tə][ænd; ənd] [dɪ'veləpt] .

have	**been**	**gymnastically**	**attended**	**to**	**and**	**developed**	**.**
有	到过	体操	参加	到	和	发达	.

只有经过体操般的锻炼和肌肉训练，士兵的身体肌肉才能胜任工作。

['eni] [mæn] , ['hævɪŋ] [tuː; tə] [pə'fɔːm] [hɑːd] ['fɪzɪk(ə)l] ['leɪbə(r)] , [mʌst; məst]['eksəsaɪz][hɪz; ɪz]['mʌs(ə)lz]

Any	**man**	**,**	**having**	**to**	**perform**	**hard**	**physical**	**labour**	**,**	**must**	**exercise**	**his**	**muscles**
任何	男人	,	拥有	到	履行	难的	身体的	劳动	,	必须	锻炼	他的	肌肉

[ˌdʒɪm'næstɪkli] ,

gymnastically	**,**
体操	,

任何从事繁重体力劳动的人，都必须通过体操锻炼肌肉。

[ænd; ənd] ['evrɪ] [wʌn] [ɔːt] [tuː; tə]['eksəsaɪz] [ðəʊz] [pə'tɪkjələ(r)] [lɪmz] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɪz][məʊst]

and	**every**	**one**	**ought**	**to**	**exercise**	**those**	**particular**	**limbs**	**the**	**use**	**of**	**which**	**is**	**most**
和	每一个	一	应该	到	锻炼	那些	特别的	四肢	这	使用	的	哪个	是	最多

['nesəsərɪ] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [prə'feʃn] .

necessary	**for**	**his**	**profession**	**.**
必要的	为了	他的	职业	.

每个人都应该锻炼那些与其职业最相关的肢体。

[ænd; ənd][mɔː(r)][ðæn; ðən]['eni][wʌn] [els] ,

And	**more**	**than**	**any**	**one**	**else**	**,**
和	更多的	比	任何	一	别的	,

而且比任何人都更甚，

[ðə; ði] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv]['mjuːzɪk][hæv; həv][tuː; tə] [ɪk'spɪərɪəns] [ðə; ði] ['kɒnsɪkwənsɪz] [ɒv; əv][ə; eɪ][wɒnt]

the	**teachers**	**of**	**music**	**have**	**to**	**experience**	**the**	**consequences**	**of**	**a**	**want**
这	教师	的	音乐	有	到	经验	这	结果	的	一个	想

[ɒv; əv] [skɪl] [ænd; ənd] [streŋθ] [ɪn][ðə; ði][hændz][ɒv; əv] ['meni] ['lɜːnəz] ,

of	**skill**	**and**	**strength**	**in**	**the**	**hands**	**of**	**many**	**learners**	**,**
的	技能	和	力量	在	这	双手	的	许多	学习者	,

音乐教师不得不承受许多学生缺乏技巧和力量所带来的后果。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [nəʊ] [haʊ] ['greɪtli] [ə; eɪ][ˌsɪstə'mætɪk][ˌedʒu'keɪʃən(ə)l] ['treɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

and	they	know	how	greatly	a	systematic	educational	training	of	the	fingers
和	他们	知道	如何	非常	一个	系统	教育	训练	的	这	手指

[ænd; ənd][hændz][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][ˌeksɪ'kju:ʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][mɔ:(r)] ['delɪkət] ['mu:vmənts] [ɪz] ['ni:dɪd]

and	hands	for	the	execution	of	the	more	delicate	movements	is	needed
和	双手	为了	这	执行	的	这	更多的	精美的	移动	是	需要

[æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] .

at	all	times	.
在	全部	时代	.

他们深知，在任何时候，都需要对手指和手部进行系统的教育训练，以执行更精细的动作。

[ˌnevəðə'les] ,

Nevertheless	,
尽管如此	,

尽管如此，

[ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)] ['meni] [a:ts] [bɪ'saɪdz] ['mju:zɪk][fɔ:(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ðə; ði][hænd] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi]['ɔ:lsəʊ]

there	are	many	arts	besides	music	for	which	the	hand	ought	to	be	also
那里	是	许多	艺术	除了	音乐	为了	哪个	这	手	应该	到	是	还

[treɪnd] [frɒm; frəm] ['ɜ:li] [ju:θ] ,

trained	from	early	youth	,
受过训练	从	早期的	青年	,

除了音乐之外，还有许多艺术也需要从小进行手部训练。

[ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə][bi:; bi]['eɪb(ə)l] ['pɜ:mənəntli] [tu:; tə] [ə'kʌmplɪʃ] , [ɪn]['leɪtə(r)] [j'iəz] ,

in	order	to	be	able	permanently	to	accomplish	,	in	later	years	,
在	命令	到	是	有能力的	永久的	到	完成	,	在	之后	年	,

为了能够在晚年永久实现这一目标，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	38	]
[	页	-	]

[第38页]

[wɒt] [ɪz] ['eksələnt] , [i:] . [dʒi:] . , ['meni] [kaɪndz][ɒv; əv]['hændikrɑ:ft] , [mə'ʃi:n] - [wɜ:k] , ['ni:d(ə)l] - [wɜ:k]

what	is	excellent	,	e	.	g	.	,	many	kinds	of	handicraft	,	machine	-	work	,	needle	-	work
什么	是	出色的	,	e	.	克	.	,	许多	种类	的	手工业	,	机器	-	工作	,	针	-	工作

, [ə'nætəmi] , [ænd; ənd] ['sɜ:dʒəri] ,

,	anatomy	,	and	surgery	,
,	解剖学	,	和	外科手术	,

哪些方面很出色，例如：各种手工艺、机械加工、针线活、解剖学和外科手术。

['raɪtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɔ:ɪŋ] , [ænd; ənd][ɔ:l] [faɪn] [mə,nɪpjʊ'leɪʃənz] .

writing	and	drawing	,	and	all	fine	manipulations	.
写作	和	绘画	,	和	全部美好的		操纵	.

书写、绘画以及所有精细操作。

[æn; ən] [ˌʌn'treɪnd] [hænd] [wɪl] ['aɪðə(r)] [rɪ'meɪn] ['klʌmzi] [ɪn] [ði:z] ['brɑ:ntʃɪz] [ɒv; əv] [wɜ:k] ,

An	untrained	hand	will	either	remain	clumsy	in	these	branches	of	work	,
一个	未经训练的	手	将要	任何一个	保持	笨拙	在	这些	分支	的	工作	,

未经训练的人在这些工作领域要么会显得笨拙，要么会……

[ɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [su:n] [feɪl] [θru:] ['əʊvə(r)] - [ɪg'zɜ:ʃn] , [wɪtʃ] ['kɔ:zɪz] [ə; eɪ][pɪ'kju:liə(r)][kaɪnd][ɒv; əv]

or	it	will	soon	fail	through	over	-	exertion	,	which	causes	a	peculiar	kind	of
或者	它	将要	很快	失败	通过	超过	-	用力	,	哪个	原因	一个	奇特	种类	的

[pə'ræləsɪs] ,

paralysis	,
麻痹	,

否则，它会很快因过度劳累而衰竭，导致一种特殊的瘫痪状态。

[kə'nektɪd] [wɪð] [kræmp] , [ænd; ənd] [wel] [nəʊn] [tuː; tə] ['raɪtər] ([ðə; ði][səʊ] - [kɔːld] ['raɪtər] - [kræmp]
connected with cramp , and well known to writers (the so - called writers ' cramp
连接 和 抽筋 , 和 出色地 已知 到 作家 (这 所以 - 称为 作家 - 抽筋
) , [bʌt; bət] [wɪtʃ] ['ɔːlsəʊ] [ə'fekts] [mjuː'zɪʃənz] ,
) , but which also affects musicians ,
) , 但 哪个 还 影响 音乐家 ,

与抽筋有关，作家们对此深有体会（所谓的"写作痉挛"），但音乐家们也会受到影响。

['ɑːtɪsts] , ['ʃuːmeɪkə(r)] , ['teɪləz] , , [ænd; ənd]['ʌðə(r)] ['wɜːkɪŋ] ['piːp(ə)l] .
artists , shoemakers , tailors , sempstresses , and other working people .
艺术家 , 鞋匠 , 裁缝 , 女裁缝 , 和 其他 在职的 人们 .

艺术家、鞋匠、裁缝、女工和其他劳动人民。

['sɜːt(ə)n] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ðæt] [ɪf] [ðɪs] ['mætə(r)][hæd; həd] [biːn] [ɪn'kwaiə]['ɪntuː][bɪ'fɔː(r)] ,
Certain it is , that if this matter had been inquired into before ,
肯定 它 是 , 那 如果 这 事情 有 到过 询问 进入 前 ,

可以肯定的是，如果此事之前进行过调查，

[ænd; ənd]['pʌblɪk] [ə'tenʃ(ə)n] [daɪ'rɛktɪd][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ,
and public attention directed to it ,
和 民众 注意力 指导 到 它 ,

并引起了公众的关注，

[ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd][vek'seɪʃ(ə)n][ɪn] ['lɜːnɪŋ] ['mjuːzɪk] [maɪt] [hæv; həv] [biːn] [seɪvd]
a great deal of trouble and vexation in learning music might have been saved
一个 伟大的 交易 的 麻烦 和 烦恼 在 学习 音乐 可能 有 到过 已保存
;
;
;

如果当初那样做，学习音乐过程中很多麻烦和烦恼都可以避免；

[ðə; ði]['leɪbə(r)][ɒv; əv] ['meni] ['wɜːkɪŋ] ['piːp(ə)l][ɒv; əv][ɔːl] ['klɑːsɪz] , [huː] ['tʃiːfli] [hæv; həv][tuː; tə][juːz]
the labour of many working people of all classes , who chiefly have to use
这 劳动 的 许多 在职的 人们 的 全部 课程 , WHO 主要 有 到 使用
[ðeə(r)] ['fɪŋgəz] ,
their fingers ,
他们的 手指 ,

这是各阶层众多劳动人民的劳动，他们主要依靠手指进行劳动。

[hæv; həv] [biːn] ['greɪtli] [fə'sɪlɪteɪtɪd] ; [ænd; ənd] , [mɔːr'əʊvə(r)] ,
have been greatly facilitated ; and , moreover ,
有 到过 非常 促进 ; 和 , 而且 ,

已得到极大便利；而且，

['meni] [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd] [maɪt] [hæv; həv][hæv; həv]
many diseases of the joints of the fingers and hand might have have
许多 疾病 的 这 关节 的 这 手指 和 手 可能 有 有
[biːn] [prɪ'ventɪd] .
been prevented .
到过 阻止 .

许多手指和手部关节疾病原本是可以预防的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 39]
[页 -]

[第39页]

['fʊtnoʊt] : [[faɪv]]
FOOTNOTES : [5]
脚注 : [5]

脚注：[5]

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [kwoʊ'teɪʃənz][frɒm; frəm][ðə; ði] [wɜːks] [ɒv; əv][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['liːdɪŋ] [ɔː'θɒrətiz]

The	following	quotations	from	the	works	of	some	of	the	leading	authorities
这	下列的	引文	从	这	作品	的	一些	的	这	领导	当局

[meɪ] [biː; bi][ɒv; əv] ['ɪntrəst] [tuː; tə][ðə; ði]['riːdə(r)] : —

may	be	of	interest	to	the	reader	:	—
可能	是	的	兴趣	到	这	读者	:	—

以下摘自一些权威著作的引文或许对读者有所帮助:

“ [mə'θɒdɪkl] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][ɒv; əv][ðə; ði][hændz][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [ə'fɔːd] [ðə; ði] ['veri] [best]

“	Methodical	gymnastic	exercises	of	the	hands	and	fingers	afford	the	very	best
“	有条不紊	体操	练习	的	这	双手	和	手指	买得起	这	非常	最好的

[miːnz] [ɒv; əv] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði] ['teknɪk(ə)l] ['dɪfɪkəltɪz] .

means	of	overcoming	the	technical	difficulties	.
方法	的	克服	这	技术的	困难	.

“有条不紊地进行手部和手指体操练习是克服技术困难的最佳方法。”

” — [ʃmɪts] “ ['æn(ə)lz][ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn] . ”

”	—	Schmidt's	“	Annals	of	Medicine	.	”
”	—	施密特的	“	志	的	药品	.	”

——施密特《医学年鉴》。

“ ['teknɪk(ə)l] ['dɪfɪkəltɪz] [wɪl] [məʊst] ['seɪfli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] [biː; bi] ['kɔŋkə] [baɪ]['prɒpə(r)]

“	Technical	difficulties	will	most	safely	and	quickly	be	conquered	by	proper
“	技术的	困难	将要	最多	安全	和	迅速地	是	征服	经过	恰当的

[dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] .

gymnastic	exercises	of	the	hand	and	fingers	.
体操	练习	的	这	手	和	手指	.

“通过适当的手部和手指体操练习，可以最安全、最迅速地克服技术难题。”

” — ['dɑːktər; draɪv] [diːts] , ['membə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['kaʊns(ə)l][ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn] .

”	—	Dr	Dietz	,	Member	of	the	Royal	Council	of	Medicine	.
”	—	博士	迪茨	,	成员	的	这	皇家	理事会	的	药品	.

——迪茨博士，皇家医学委员会成员。

“ [tuː; tə][əb'teɪn] ['teknɪk(ə)l] [skɪl] [ænd; ənd]['mʌskjələ(r)] ['stedinəs] , [ə; eɪ][dʒɪm'næstɪk][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n][ɪz]

“	To	obtain	technical	skill	and	muscular	steadiness	,	a	gymnastic	education	is
“	到	获得	技术的	技能	和	肌肉发达的	稳定性	,	一个	体操	教育	是

[ðə; ði][best] [miːnz] .

the	best	means	.
这	最好的	方法	.

“要获得技术技能和肌肉稳定性，体操教育是最好的途径。”

” — [piː] . [em] . [lɪŋk] .

”	—	P	.	M	.	Link	.
”	—	P	.	M	.	关联	.

——PM Link。

[ðə; ði]['dʒɪmnæst]['eksəsaɪzɪz][hɪz; ɪz] [lɪmz] [θruː] [prɪ'pærət(ə)ri]['eksəsaɪzɪz] ; [haʊ] , ['ðeəfɔː(r)] ,

The	gymnast	exercises	his	limbs	through	preparatory	exercises	;	how	,	therefore	,
这	体操运动员	练习	他的	四肢	通过	预备	练习	;	如何	,	所以	,

体操运动员通过准备练习来锻炼四肢；因此，

[ɪz][ˌaɪ 'tiː]['pɒsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['pleɪə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][piˈænəʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn][tuː; tə] [dɪ'spens] [wɪð]

is	it	possible	for	the	player	of	the	piano	and	violin	to	dispense	with
是	它	可能的	为了	这	玩家	的	这	钢琴	和	小提琴	到	分配	和

[ðɪs] [dʒɪm'næstɪk][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] ?

this	gymnastic	preparation	of	the	joints	of	the	hand	and	fingers	?
这	体操	准备	的	这	关节	的	这	手	和	手指	?

钢琴和小提琴演奏者是否有可能省略这种手部和手指关节的体操式准备动作?

” — [prɒf] .
” — Prof .
” — 教授 .

——教授

['rektə(r)][vi:] . [ʃmɪt] , ['prezɪdənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [dʒɪm'neɪziəm] .
Rector v . Schmidt , President of the Royal Gymnasium .
校长 v . 施密特 , 总统 的 这 皇家 健身房 .

校长 v. Schmidt，皇家体育学院院长。

“ [lɑ:] [su:plɛs] [et] - [dez] - - [ˌdi:'ju:] [deɪˌvɛloʊp'mɛnt] [dʒɪmnæsti:k] [dez]
“ La souplesse et l'étendue des poignets dépendent du développement gymnastique des
“ 拉 舒普莱斯 等 - 德斯 - - 杜 发展 体操 德斯
['fɔ:sɪz] .
forces .
力量 .

“La souplesse et l'étendue des poignets Dependent duéveloppement 体操力量。

[lɑ:] [dʒɪmnæsti:k] - - [et][lɑ:] [grɑ:s] .
La gymnastique développe l'aisance et la grâce .
拉 体操 - - 等 拉 优雅 .

体操发展与恩典。

” — ['dɑ:ktər; draɪv][em] . ['bæli] .
” — Dr M . Bally .
” — 博士 M . 巴利 .

——M. Bally 博士。

“ [fɔ:(r); fə(r)][səʊ] [greɪt] [æn; ən] [ɑ:t] [æz; əz][pi'ænəʊ][ɔ:(r)][ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] , [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði]
“ For so great an art as piano or violin playing , the muscles of the
“ 为了 所以 伟大的 一个 艺术 作为 钢琴 或者 小提琴 玩耍 , 这 肌肉 的 这
['fɪŋgəz] [ɑ:(r); ə(r)] [wi:k] ;
fingers are weak ;
手指 是 虚弱的 ;

“对于钢琴或小提琴演奏这样伟大的艺术来说，手指的肌肉是无力的；

[ðeɪ] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] [prɪ'peəd] [baɪ]['prɒpə(r)][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] . ” — ['fɜ:gəsən] .
they ought to be prepared by proper gymnastic exercises . ” — Ferguson .
他们 应该 到 是 准备 经过 恰当的 体操 练习 . ” — 弗格森 .

他们应该通过适当的体操练习来做好准备。”——弗格森

['tʃæptə(r)] [vi:] .
CHAPTER V .
章 V .

第五章

[ðə; ði]['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] [li:st] ['eksəd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['wi:kɪst] .
THE FINGER - JOINTS ARE THE LEAST EXERCISED , AND THE WEAKEST .
这 手指 - 关节 是 这 至少 锻炼 , 和 这 最弱 .

手指关节是身体上最少被锻炼、最脆弱的部位。

[tu:; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] ['skɪlfl] [mju'zɪʃ(ə)n][ɪz][nəʊ] [smɔ:l] ['mætə(r)] .
To become a skilful musician is no small matter .
到 变得 一个 熟练 音乐家 是 不 小的 事情 .

成为一名技艺精湛的音乐家绝非易事。

[ðeə(r)][ɪz][nəʊ][ɑ:t] [wɪtʃ] [dɪ'mɑ:ndz][mɔ:(r)]['leɪbə(r)] , ['peɪʃ(ə)ns] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [mɔ:(r)][taɪm] ,
There is no art which demands more labour , patience , and especially more time ,
那里 是 不 艺术 哪个 需求 更多的 劳动 , 耐心 , 和 尤其 更多的 时间 ,

没有哪种艺术形式比它更需要劳动、耐心，尤其是更多的时间。

[ðæn; ðən] , [fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , [piˈænəʊ][ɔː(r)][ˌvaɪəˈlɪn] ['pleɪɪŋ] ;

than	,	for	instance	,	piano	or	violin	playing	;
比	,	为了	实例	,	钢琴	或者	小提琴	玩耍	;

例如，比弹钢琴或拉小提琴更甚；

[ænd; ənd][æt; ət] [liːst] [hɑːf][ɒv; əv] [ðæt] [taɪm] [ɪz][fɔː(r); fə(r)] [jˈiəz] [rɪˈkwaɪəd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pəˈtɪkjələ(r)]

and	at	least	half	of	that	time	is	for	years	required	for	the	particular
和	在	至少	一半	的	那	时间	是	为了	年	必需的	为了	这	特别的

['pɜːpəs] [ɒv; əv] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

purpose	of	strengthening	the	muscles	of	the	fingers	,
目的	的	强化	这	肌肉	的	这	手指	,

其中至少一半的时间是专门用于增强手指肌肉力量的，这种训练需要数年时间。

[ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm]['fleksəb(ə)l] .

and	rendering	them	flexible	.
和	渲染	他们	灵活的	.

并使其具有灵活性。

[ænd; ənd] [waɪ] [səʊ] ['meni] [jˈiəz] ?

And	why	so	many	years	?
和	为什么	所以	许多	年	?

为什么过了这么多年?

[bɪˈkəz; bɪˈkɒz][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

Because	the	muscles	,	the	ligaments	,
因为	这	肌肉	,	这	韧带	,

因为肌肉、韧带、

[ænd; ənd][ðə; ði] ['tendənz] [ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts][ænd; ənd] [rɪsts] [hæv; həv] [nɒt] ['priːviəsli]

and	the	tendons	of	the	finger	-	joints	and	wrists	have	not	previously
和	这	肌腱	的	这	手指	-	关节	和	手腕	有	不是	之前

[biːn] [ˌdʒɪmˈnæstɪkli] ['eksəd] [ænd; ənd] [treɪnd] .

been	gymnastically	exercised	and	trained	.
到过	体操	锻炼	和	受过训练	.

手指关节和手腕的肌腱以前从未进行过体操锻炼和训练。

[tuː; tə] [pruːv] [ɪn][ə; eɪ] ['præktɪkl] ['mænə(r)] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pəˈtɪkjələli] [ɪmˈpɔːt(ə)nt][tuː; tə][prɪˈpeə(r)][ðə; ði]

To	prove	in	a	practical	manner	that	it	is	particularly	important	to	prepare	the
到	证明	在	一个	实际的	方式	那	它	是	特别	重要的	到	准备	这

['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd] ,

muscles	and	ligaments	of	the	fingers	and	hand	,
肌肉	和	韧带	的	这	手指	和	手	,

为了以实际的方式证明，准备手指和手部的肌肉和韧带尤为重要，

[aɪ] [wɪl] [saɪt] [ə; eɪ][fækt] [wɪtʃ] [meɪ] [əˈpɪə(r)] ['stɑːtlɪŋ] ,

I	will	cite	a	fact	which	may	appear	startling	,
我	将要	引用	一个	事实	哪个	可能	出现	令人震惊	,

我将引用一个可能令人震惊的事实:

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

[bʌt; bət] [wɪtʃ] , [ˌnevəðəˈles] , [ɪz] [truː] , [vɪz] . , [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['tendənz] [ɒv; əv][ðə; ði]

but	which	,	nevertheless	,	is	true	,	viz	.	,	that	the	muscles	and	tendons	of	the
但	哪个	,	尽管如此	,	是	真的	,	即	.	,	那	这	肌肉	和	肌腱	的	这

['fɪŋgəz] ,

fingers	,
手指	,

但有一点却是事实，即手指的肌肉和肌腱，

[ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ðeə(r)] [greɪt] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] , [ɑ:(r); ə(r)] , [prə'pɔ:ʃənətli] ['spi:kɪŋ] , [ðə; ði] [li:st] [ɒv; əv]
in **spite** **of** **their** **great** **importance** **,** **are** **,** **proportionately** **speaking** **,** **the** **least** **of**
在 尽管如此 的 他们的 伟大的 重要性 , 是 , 按比例 请讲 , 这 至少 的
[ɔ:l] ['præktɪst] [ɪn] ['deɪli] [laɪf] .
all **practised** **in** **daily** **life** **.**
全部 已实践 在 日常的 生活 .

尽管它们非常重要，但从比例上看，它们在日常生活中却是最少被实践的。

[teɪk] [ɔ:l] [sɔ:rts] [ɒv; əv] ['pi:p(ə)l] [frɒm; frəm] [ə'mʌŋst] [ðə; ði] ['leɪbərɪŋ] ['klɑ:sɪz] , [sʌtʃ] [æz; əz] [ðə; ði]
Take **all** **sorts** **of** **people** **from** **amongst** **the** **labouring** **classes** **,** **such** **as** **the**
拿 全部 排序 的 人们 从 在 这 劳动 课程 , 这样的 作为 这
[smɪθ] ,
smith **,**
史密斯 ,

选取劳动阶级中的各种人，例如铁匠，

[ðə; ði] ['dʒɔɪnə(r)] , [ðə; ði] ['gɑ:dnə(r)] , [ðə; ði] ['brɪkleɪə(r)] , [ðə; ði] [stəʊn] - ['meɪs(ə)n] , [ðə; ði] ['hʌzbəndmən] ,
the **joiner** **,** **the** **gardener** **,** **the** **bricklayer** **,** **the** **stone** **-** **mason** **,** **the** **husbandman** **,**
这 木工 , 这 园丁 , 这 瓦工 , 这 石头 - 石匠 , 这 农夫 ,
[ðə; ði] [deɪ] - ['leɪbərə(r)] , & [si:] . , & [si:] .
the **day** **-** **labourer** **,** **&** **c** **.** **,** **&** **c** **.**
这 天 - 劳动者 , & c . , & c .

木匠、园丁、泥瓦匠、石匠、农夫、日工等等。

[ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [æt; ət] [wɜ:k] [ðə; ði] [həʊl] [deɪ] , [ænd; ənd] [ə'kwaɪə(r)] [ɑ:mz] [laɪk] [sti:l] [ænd; ənd] ['mʌs(ə)l]
They **are** **at** **work** **the** **whole** **day** **,** **and** **acquire** **arms** **like** **steel** **and** **muscle**
他们 是 在 工作 这 所有的 天 , 和 获得 武器 喜欢 钢 和 肌肉
[laɪk] ['dʒaɪənts] ;
like **giants** **;**
喜欢 巨人 ;

他们整天都在锻炼，练就了钢铁般的手臂和巨人般的肌肉；

[bʌt; bət] [ðeɪ] ['veri] ['reəli] [ju:z] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [wɪtʃ] , ['ðeəfɔ:(r)] , [rɪ'meɪn] [ʌ'neksəsaɪzd] .
but **they** **very** **rarely** **use** **the** **fingers** **,** **which** **,** **therefore** **,** **remain** **unexercised** **.**
但 他们 非常 很少 使用 这 手指 , 哪个 , 所以 , 保持 未锻炼的 .

但他们很少使用手指，因此手指得不到锻炼。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ðə; ði] [seɪm] [wɪð] [ðə; ði] ['edʒukeɪtɪd] ['klɑ:sɪz] , [wɪ'ðaʊt] ['dɪfrəns] [ɒv; əv] [eɪdʒ] [ɔ:(r)]
And **it** **is** **the** **same** **with** **the** **educated** **classes** **,** **without** **difference** **of** **age** **or**
和 它 是 这 相同的 和 这 受过教育 课程 , 没有 不同之处 的 年龄 或者
[seks] .
sex **.**
性别 .

受过教育的阶层也是如此，与年龄或性别无关。

[ðɪs] [ɪz] [ðə; ði] ['ri:z(ə)n] [waɪ] [ðə; ði] ['lɜ:nɪŋ] [ɒv; əv] [pi'ænəʊ] [ænd; ənd] [ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] [ɪz] [ə'tendɪd] [wɪð]
This **is** **the** **reason** **why** **the** **learning** **of** **piano** **and** **violin** **playing** **is** **attended** **with**
这 是 这 原因 为什么 这 学习 的 钢琴 和 小提琴 玩耍 是 参加 和
[sʌtʃ] [greɪt] ['dɪfɪkəltɪz] ,
such **great** **difficulties** **,**
这样的 伟大的 困难 ,

这就是为什么学习钢琴和小提琴演奏会如此困难的原因。

[ænd; ənd] [waɪ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ɔ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] [treɪnd] [baɪ]
and **why** **the** **muscles** **and** **ligaments** **of** **the** **hand** **ought** **to** **be** **trained** **by**
和 为什么 这 肌肉 和 韧带 的 这 手 应该 到 是 受过训练 经过
['prɒpə(r)] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz] .
proper **gymnastic** **exercises** **.**
恰当的 体操 练习 .

以及为什么应该通过适当的体操练习来锻炼手部的肌肉和韧带。

[fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)] ['wiːknəs] [ə'raɪzɪz] , [fɔː(r); fə(r)] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ['riːz(ə)nz] , [frɒm; frəm][ðə; ði] ['veri] [fækt]
For **their** **weakness** **arises** **,** **for** **physiological** **reasons** **,** **from** **the** **very** **fact**
为了 他们的 弱点 出现 , 为了 生理 原因 , 从 这 非常 事实
[ɒv; əv][ðeə(r)][ˌɪnæk'tɪvəti] .
of **their** **inactivity** **.**
的 他们的 不活动 .

从生理角度来看，他们的虚弱正是由于缺乏活动造成的。

[ðɪs] [fækt][ai] [wɪl] [ˌsætɪs'fæktərəli] [pruːv] [ɪn][ðə; ði]['siːkwəl] ,
This **fact** **I** **will** **satisfactorily** **prove** **in** **the** **sequel** **,**
这 事实 我 将要 令人满意地 证明 在 这 续集 ,

这一点我将在续集中得到令人满意的证明。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] [fɔːmz] [ðə; ði]['beɪsɪs][ænd; ənd] [kiː] [ɒv; əv][maɪ] [dɪs'kʌvəri] .
for **it** **forms** **the** **basis** **and** **key** **of** **my** **discoveries** **.**
为了 它 表格 这 基础 和 钥匙 的 我的 发现 .

因为它构成了我所有发现的基础和关键。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **41** **]**
[页 -]

[第41页]

['tʃæptə(r)] ['sɪksθ] .
CHAPTER **VI** **.**
章 六年级 .

第六章

[ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] ['dɪfɪkəlti] [dʌz] [nɒt] [kən'sɪst; 'kɒnsɪst] [ɪn] [ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] , [bʌt; bət]
THE **PRINCIPAL** **DIFFICULTY** **DOES** **NOT** **CONSIST** **IN** **THE** **READING** **OF** **MUSIC** **,** **BUT**
这 主要的 困难 做 不是 由 在 这 阅读 的 音乐 , 但

主要困难不在于识谱，而在于.....

[ɪn] [ðə; ði] ['wiːknəs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
IN **THE** **WEAKNESS** **OF** **THE** **FINGERS** **.**
在 这 弱点 的 这 手指 .

手指无力。

[ɪn][ðə; ði] [ə'pɪnjən] [ɒv; əv] ['meni] ,
In **the** **opinion** **of** **many** **,**
在 这 观点 的 许多 ,

在许多人看来，

[ðə; ði] [tʃiːf] ['dɪfɪkəlti] [tuː; tə][biː; bi] [ˌəʊvə'kʌm] [ɪn] ['stʌdiɪŋ] ['mjuːzɪk][kən'sɪsts][ɪn] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [riːd]
the **chief** **difficulty** **to** **be** **overcome** **in** **studying** **music** **consists** **in** **learning** **to** **read**
这 首席 困难 到 是 克服 在 学习 音乐 由 在 学习 到 读
[ˌaɪ 'tiː] .
it **.**
它 .

学习音乐的主要难点在于学会识谱。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][baɪ][nəʊ] [miːnz] [ðə; ði] [keɪs] .
But **this** **is** **by** **no** **means** **the** **case** **.**
但 这 是 经过 不 方法 这 案件 .

但事实并非如此。

[ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ɒv; əv]['mjuːzɪk][ɪz] ['lɜːnɪd] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænə(r)][æz; əz][ə; eɪ][tʃaɪld] [lɜːrnz] [tuː; tə]
The **reading** **of** **music** **is** **learned** **in** **the** **same** **manner** **as** **a** **child** **learns** **to**
这 阅读 的 音乐 是 学习 在 这 相同的 方式 作为 一个 孩子 学习 到
[riːd] ['lɛtəz] .
read **letters** **.**
读 信件 .

学习识谱的方式与孩子学习识字的方式相同。

[ðə; ði][fɜːst] ['dɪfɪkəltɪz] ['hævɪŋ] [biːn] ['mɑːstəd] , [ðə; ði][tɑːsk][ɪz] ['iːzi] ; [æz; əz] [wɪð] [ə; eɪ] ['prɪntɪd]
The first difficulties having been mastered , the task is easy ; as with a printed
这 第一的 困难 拥有 到过 精通 , 这 任务 是 简单的 ; 作为 和 一个 打印
[bʊk] ,
book ,
书 ,

克服了最初的困难之后，这项任务就变得容易了；就像阅读印刷书籍一样，

[səʊ] [wɪð] ['mjuːzɪk] .
so with music .
所以 和 音乐 .

音乐也是如此。

['kɒnsɪkwəntli] [ðə; ði]['pærəmaʊnt] ['dɪfɪkəlti] [ɪz][nɒt][ɪn][ðə; ði][nəʊts] ,
Consequently the paramount difficulty is not in the notes ,
最后 这 派拉蒙 困难 是 不是 在 这 笔记 ,

因此，最大的困难不在于乐谱。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['wiːknəs] [ænd; ənd] ['ɔːkwədnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] .
but in the weakness and awkwardness of the fingers and wrists .
但 在 这 弱点 和 尴尬 的 这 手指 和 手腕 .

但手指和手腕却很虚弱笨拙。

[frɒm; frəm] [ðɪs] , [ə'gen] ,
From this , again ,
从 这 , 再次 ,

由此再次.....

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['pleɪnli] [siːn] [haʊ] ['nesəsəri] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə] [treɪn] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [bɪ'fɔː(r)]
it may be plainly seen how necessary it is to train the fingers before
它 可能 是 显然 已见 如何 必要的 它 是 到 火车 这 手指 前
[kə'mensɪŋ]
commencing
开始

显然，在开始之前训练手指是多么必要

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 42]
[页 -]

[第42页]

[ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv][ðə; ði] [hed] .
the work of the head .
这 工作 的 这 头 .

领导的工作。

[ɪn] [ʃɔːt] , [wɒt] [ɪz] ['wɒntɪd] [ɪz][ə; eɪ]['regjələ(r)][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv]
In short , what is wanted is a regular gymnastic training for the muscles of
在 短的 , 什么 是 通缉 是 一个 常规的 体操 训练 为了 这 肌肉 的
[ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,
the fingers ,
这 手指 ,

简而言之，我们需要的是对手指肌肉进行规律的体操训练。

[ðə; ði][dʒɔɪnts] , [ænd; ənd][ðə; ði] [rɪsts] ; [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ]
the joints , and the wrists ; and it will be found that the following
这 关节 , 和 这 手腕 ; 和 它 将要 是 成立 那 这 下列的
['eksəsaɪzɪz] ,
exercises ,
练习 ,

关节和手腕；并且会发现以下练习，

['biːɪŋ] [æz; əz][dɪ'zaɪərəb(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ə'plɪkəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [eɪdʒ] ,

being	as	desirable	as	they	are	applicable	for	every	age	,
存在	作为	理想	作为	他们	是	适用的	为了	每一个	年龄	,

它们既受欢迎又适合各个年龄段，

[wɪl] ['streŋ(k)θn] [ænd; ənd]['rendə(r)][ðem; ðəm]['fleksəb(ə)l][ɪn][ə; eɪ][məʊst] [sə'praɪzɪŋ] ['mænə(r)] ,

will	strengthen	and	render	them	flexible	in	a	most	surprising	manner	,
将要	加强	和	使成为	他们	灵活的	在	一个	最多	奇怪	方式	,

会以一种最令人惊讶的方式增强它们的强度并使其更具柔韧性。

[wɪl] [mə'tɪəriəli] ['ʃɔːt(ə)n] [ðə; ði][taɪm][ɒv; əv] ['stʌdi] , [ænd; ənd] [seɪv] [mʌtʃ] ['leɪbə(r)] ; [ˌnevəðə'les] ,

will	materially	shorten	the	time	of	study	,	and	save	much	labour	;	nevertheless	,
将要	重大	缩短	这	时间	的	学习	,	和	节省	很多	劳动	;	尽管如此	,

这将大大缩短学习时间，并节省大量人力；然而，

[ɒn] [ðæt] [ə'kaʊnt] [ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri]['fɪŋgə(r)] - ['præktɪs] , [skeɪlz] , [ænd; ənd] ['stʌdiz] [ʃʊd; ʃəd][ɒv; əv]

on	that	account	the	ordinary	finger	-	practice	,	scales	,	and	studies	should	of
在	那	帐户	这	普通的	手指	-	实践	,	秤	,	和	研究	应该	的

[kɔːs] [nɒt][biː; bi] [əʊ'mɪtɪd] .

course	not	be	omitted	.
课程	不是	是	省略	.

因此，普通的指法练习、音阶练习和音乐练习当然不应该被忽略。

[sə'pəʊz] [ə; eɪ] [bɔɪ] [frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [j'iəz] [əʊld] ,

Suppose	a	boy	from	10	to	14	years	old	,
认为	一个	男生	从	-	到	-	年	老的	,

假设一个男孩的年龄在10到14岁之间，

[huː] [ɪz] [strɒŋ] [ænd; ənd] ['helθi] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][ænd; ənd]['ʌðə(r)]['eksəsaɪzɪz] ,

who	is	strong	and	healthy	by	means	of	gymnastics	and	other	exercises	,
WHO	是	强的	和	健康	经过	方法	的	体操	和	其他	练习	,

他通过体操和其他锻炼方式变得强壮健康。

[set][tuː; tə] [lɜːn] [ðə; ði][pi'ænəʊ][ɔː(r)][ˌvaɪə'lɪn] .

set	to	learn	the	piano	or	violin	.
放	到	学习	这	钢琴	或者	小提琴	.

准备学习钢琴或小提琴。

[hɪz; ɪz] ['bɒdi] [ɪz] [strɒŋ] [wɪð] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] , [bʌt; bət][hɪz; ɪz] [rɪsts] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)]

His	body	is	strong	with	gymnastic	exercises	,	but	his	wrists	and	fingers	are
他的	身体	是	强的	和	体操	练习	,	但	他的	手腕	和	手指	是

[wiːk] [ænd; ənd] ['ɔːkwəd] .

weak	and	awkward	.
虚弱的	和	尴尬的	.

他通过体操锻炼使身体强壮，但他的手腕和手指却很虚弱，动作也不灵活。

[haʊ] [ɪz][hiː; hi] , [wɪð] [ðə; ði] ['meθəd] [naʊ] [ɪn][juːz] , [tuː; tə] [sək'siːd] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [æn; ən] ['ɪnstrəmənt]

How	is	he	,	with	the	method	now	in	use	,	to	succeed	in	playing	an	instrument
如何	是	他	,	和	这	方法	现在	在	使用	,	到	成功	在	玩耍	一个	乐器

[wel] ,

well	,
出色地	,

他用现在这种方法，怎么可能学好乐器呢?

[wɪ'ðaʊt] ['veri] [lɒŋ] [ænd; ənd] ['wiəri] [wɜːk] ?

without	very	long	and	wearying	work	?
没有	非常	长的	和	令人疲惫	工作	?

无需长时间高强度的工作?

[nəʊ]['wʌndə(r)] [ðæt] [ðə; ði]['peɪnf(ə)l] [ɪg'zɜːʃn] ['ɔːlməʊst] [meɪks] [hɪm][dɪ'speə(r)] ,

No	wonder	that	the	painful	exertion	almost	makes	him	despair	,
不	想知道	那	这	痛苦	用力	几乎	制作	他	绝望	,

难怪这种痛苦的劳累几乎让他绝望。

[ænd; ənd] [ðæt] ['faɪnəli] [hiː; hi] [gɪvz] [ʌp] [ðə; ði] [θɪŋ] [ˌɔːltə'geðə(r)] .

and	that	finally	he	gives	up	the	thing	altogether	.
和	那	最后	他	给予	向上	这	事物	共	.

最后他彻底放弃了这件事。

[bʌt; bət] [ɪf] , [ɒn] [ðə; ði] ['kɒntrəri] , [hɪz; ɪz] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [dʒɔɪnts] [hæv; həv] [biːn] [ˌdʒɪm'næstɪkli]

But	if	,	on	the	contrary	,	his	fingers	and	joints	have	been	gymnastically
但	如果	,	在	这	相反	,	他的	手指	和	关节	有	到过	体操

[treɪnd] [ænd; ənd] ['eksəd] [bɪ'fɔːhænd] ,

trained	and	exercised	beforehand	,
受过训练	和	锻炼	预先	,

但如果情况恰恰相反，他的手指和关节事先经过体操训练和锻炼，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	43	]
[	页	-	]

[第43页]

[hiː; hi] [wɪl] [get] [ɒn] ['iːzəli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] , [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] [hɪz; ɪz] ['stʌdiz] [wɪð] ['pleʒə(r)] .

he	will	get	on	easily	and	quickly	,	and	continue	his	studies	with	pleasure	.
他	将要	得到	在	容易地	和	迅速地	,	和	继续	他的	研究	和	乐趣	.

他会很快适应新环境，并愉快地继续学习。

['meni] ['prezədənt] [ænd; ənd] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv] [ðə; ði] [məʊst] ['selɪbreɪtɪd] [dʒɪm'næstɪk] [ˌɪnstɪ'tjuːʃənz]

Many	presidents	and	teachers	of	the	most	celebrated	gymnastic	institutions
许多	总统们	和	教师	的	这	最多	著名	体操	机构

[hæv; həv] , ['ðeəfɔː(r)] ,

have	,	therefore	,
有	,	所以	,

因此，许多著名体操机构的校长和教师都曾有过这样的经历：

[kʌm] [tuː; tə] [ðə; ði] [dɪˌtɜːmɪ'neɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ˌɪntrə'djuːs] ['ɪntuː] [ðeə(r)] [i'stæbliʃmənt] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [ɪn]

come	to	the	determination	to	introduce	into	their	establishments	these	exercises	in
来	到	这	决心	到	介绍	进入	他们的	机构	这些	练习	在

[ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] ['brɑːntʃɪz] [ɒv; əv] [dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] .

addition	to	the	other	branches	of	gymnastic	training	.
添加	到	这	其他	分支	的	体操	训练	.

最终决定将这些练习引入到他们的机构中，作为体操训练其他分支的一部分。

[ðeə(r)] ['præktɪkl] [juː'tɪlətɪ] [fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] [ðəʊz] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] , [fɔː(r); fə(r)] [ə'nætəmɪst] ,

Their	practical	utility	for	all	those	who	work	with	their	fingers	,	for	anatomists	,
他们的	实际的	公用事业	为了	全部	那些	WHO	工作	和	他们的	手指	,	为了	解剖学家	,

它们对所有需要用到手指的人，以及解剖学家来说，都具有实际的实用价值。

['sɜːdʒənz] , ['skʌlptə(r)] , ['wɒtʃmeɪkə(r)] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðə(r)z] , [ɪz] [æz; əz] ['evɪdənt] [æz; əz] [ðeə(r)]

surgeons	,	sculptors	,	watchmakers	,	and	many	others	,	is	as	evident	as	their
外科医生	,	雕塑家	,	钟表匠	,	和	许多	其他的	,	是	作为	明显	作为	他们的

['sæljət(ə)ri] [ɪ'fekt] ;

salutary	effect	;
有益的	影响	;

外科医生、雕塑家、钟表匠等等，他们的益处显而易见；

— [frɒm; frəm] [ə; eɪ] ['medɪk(ə)l] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [vjuː] , [ɪn] ['kɜːvətʃə(r)] [ænd; ənd] [pə'ræləsɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd]

—	from	a	medical	point	of	view	,	in	curvature	and	paralysis	of	the	hand
—	从	一个	医疗的	观点	的	看法	,	在	曲率	和	麻痹	的	这	手

[ænd; ənd] ['fɔːrɑːm] ,

and	forearm	,
和	前臂	,

从医学角度来看，手和前臂的弯曲和瘫痪，

[ɪn] ['wiːknəs] [ɒv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ænd; ənd] [nɜːvz] , ['raɪtər] - [kræmp] , [ænd; ənd]['sɪmələ(r)]
in weakness of the muscles and nerves , writers ' cramp , and similar
在 弱点 的 这 肌肉 和 神经 , 作家 - 抽筋 , 和 相似的
[kəm'pleɪnts] , — [ɪz] [ˌʌndɪ'naɪəbl] .
complaints , — is undeniable .
投诉 , — 是 无可否认 .

肌肉和神经虚弱、书写痉挛以及类似症状——是不可否认的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 44]
[页 -]

[第44页]

['tʃæptə(r)] [sevn] .
CHAPTER VII .
章 七 .

第七章

['mjuːzɪk][ɪz][ðə; ði] [ɑːt] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði] [haɪɪst] [dɪ'mɑːndz] [ɒn] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði]
MUSIC IS THE ART WHICH MAKES THE HIGHEST DEMANDS ON THE MUSCLES OF THE
音乐 是 这 艺术 哪个 制作 这 最高 需求 在 这 肌肉 的 这
['fɪŋgəz] .
FINGERS .
手指 .

音乐是对手指肌肉要求最高的艺术。

['muːvɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] .
MOVING THE FINGERS UP AND DOWN INSUFFICIENT .
移动 这 手指 向上 和 向下 不足的 .

手指上下移动是不够的。

[ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)] [p'ɜːsənz] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] [kæn; kən] , [liːst] [ɒv; əv][ɔːl] ,
These exercises for persons engaged in musical pursuits can , least of all ,
这些 练习 为了 人 已订婚的 在 音乐 追求 能 , 至少 的 全部 ,
[biː; bi] [dɪ'spenst] [wɪð] ,
be dispensed with ,
是 分发 和 ,

对于从事音乐活动的人来说，这些练习至少是可以省略的。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz]['mjuːzɪk][ɪz][ðə; ði][ɑːt] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði] [haɪɪst] [dɪ'mɑːndz][ɒn][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv]
because music is the art which makes the highest demands on the muscles of
因为 音乐 是 这 艺术 哪个 制作 这 最高 需求 在 这 肌肉 的
[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] .
the fingers and wrists .
这 手指 和 手腕 .

因为音乐是要求手指和手腕肌肉最强的艺术形式。

['emɪnənt] [ˌfizi'ɔlədʒist] [seɪ] ,
Eminent physiologists say ,
杰出 生理学家 说 ,

著名生理学家表示：

“ [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][dʒɔɪnts] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [biːn]
“ Gymnastic exercises for the fingers and joints ought to have been
“ 体操 练习 为了 这 手指 和 关节 应该 到 有 到过
[kə'menst] - [j'iəz] [ə'gəʊ] ;
commenced 150 years ago ;
开始 - 年 前 ;

“手指和关节的体操锻炼应该在150年前就开始了；

[ðeɪ] [fɔːm] [ðə; ði]['riːəl][faʊn'deɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['præktɪkl] [ɑːt] .
they form the real foundation of practical art .
他们 形式 这 真实的 基础 的 实际的 艺术 .

它们构成了实用艺术的真正基础。

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ɪn'diːd] ,
" It is , indeed ,
" 它 是 , 的确 ,

"的确如此，

[ɪn'kredəb(ə)l] [ðæt] [səʊ] [greɪt] [æn; ən] [ɑːt] [æz; əz][piˈænəʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]
incredible that so great an art as piano and violin playing should have
极好的 那 所以 伟大的 一个 艺术 作为 钢琴 和 小提琴 玩耍 应该 有
[ə'raɪvd] [æt; ət][səʊ] [haɪ] [ə; eɪ][steɪdʒ][ɒv; əv] [pə'fekʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt]
arrived at so high a stage of perfection without
到达的 在 所以 高的 一个 阶段 的 完美 没有

令人难以置信的是，像钢琴和小提琴演奏这样伟大的艺术，竟然能在如此高的完美境界中达到如此辉煌的成就。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 45]
[页 -]

[第45页]

[ə; eɪ] ['priːviəs] ['treɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] .
a previous training of the muscles .
一个 以前的 训练 的 这 肌肉 .

肌肉的先前训练。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔːs] ,
As a matter of course ,
作为 一个 事情 的 课程 ,

理所当然地，

[ðɪs] [ɪz]['əʊnli][tuː; tə][biː; bi] [ə'skraɪbd][tuː; tə][ðə; ði] [ˌʌnrɪ'mɪtɪŋ] [ig'zəːʃən] [ænd; ənd][ðə; ði]
this is only to be ascribed to the unremitting exertions and the
这 是 仅有的 到 是 归因于 到 这 不懈 努力 和 这
[ˌɪndɪ'fætɪgəb(ə)l] [ziːl] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃə(r)z] ,
indefatigable zeal of the teachers ,
不懈 热情 的 这 教师 ,

这完全归功于教师们坚持不懈的努力和孜孜不倦的热情。

[ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði] [ʌn'wɪərɪɪŋ] ['ɪndəstri] [ɒv; əv][ðə; ði]['pjuːp(ə)lz] .
and to the unwearying industry of the pupils .
和 到 这 不知疲倦 行业 的 这 学生 .

并感谢学生们孜孜不倦的勤奋努力。

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] ['iːzɪə] [mait] [ðɪs] [hæv; həv] [biːn] [ə'teɪnd] !
And how much easier might this have been attained !
和 如何 很多 更轻松 可能 这 有 到过 已达到 !

而这一切原本可以更容易地实现！

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd] ['tendənz] [kən'sɪst; 'kɒnsɪst][ɒv; əv] [sɒft] [ɪ'læstɪk]['mætə(r)] ,
The muscles , ligaments , and tendons consist of soft elastic matter ,
这 肌肉 , 韧带 , 和 肌腱 由 的 柔软的 松紧带 事情 ,
[ænd; ənd] , [æz; əz][hæz; həz] [biːn] ['steɪtɪd] ,
and , as has been stated ,
和 , 作为 有 到过 声明 ,

肌肉、韧带和肌腱由柔软的弹性物质构成，而且，正如前面所述，

[rʌn] ['pɑːtli] [ˌlɒŋgɪ'tjuːdɪnəli; ˌlɒndʒɪ'tjuːdɪnəli] , ['pɑːtli] [træns'vɜːrsli] .
run partly longitudinally , partly transversely .
跑步 部分 纵向 , 部分 横向 .

一部分呈纵向，一部分呈横向。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə][biː; bi] [bɔːn] [ɪn][maɪnd] .
This is a point to be borne in mind .
这 是 一个 观点 到 是 出生 在 头脑 .

这一点需要牢记。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] , ['ðeəfɔː(r)] ,
It is , therefore ,
它 是 , 所以 ,

因此，

[wʌn] - ['saɪdɪd][ænd; ənd] [ɪ'rəʊniəs] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðə; ði][best] [miːnz] [ɒv; əv] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði]
one - sided and erroneous to believe that the best means of strengthening the
一 - 侧面 和 错误 到 相信 那 这 最好的 方法 的 强化 这
['mʌs(ə)lz] [kən'sɪsts] [ɪn] ['sɪmpli] ['reɪzɪŋ] [ænd; ənd] ['drɒpɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
muscles consists in simply raising and dropping the fingers .
肌肉 由 在 简单地 提高 和 下降 这 手指 .

认为增强肌肉力量的最佳方法就是简单地抬起和放下手指，这种想法是片面且错误的。

[ɔːl] [wʌn] - ['saɪdɪd] ['præktɪs] [ɪz] ['hɜːtfl] ;
All one - sided practice is hurtful ;
全部 一 - 侧面 实践 是 伤人的 ;

单方面的做法都是有害的；

[ænd; ənd][æn; ən] ['eksəsaɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['lɪmɪtɪd] [tuː; tə][æn; ən] ['ʌpwəd] [ænd; ənd] ['daʊnwəd]
and an exercise of the fingers limited to an upward and downward
和 一个 锻炼 的 这 手指 有限的 到 一个 向上 和 向下
['muːvmənt] , [ə'keɪʒnz] [mʌtʃ] [sɪ'vɪə(r)] [wɜːk] .
movement , occasions much severe work .
移动 , 场合 很多 严重 工作 .

手指只能上下运动的练习，会造成很大的疲劳。

[ɪf] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [biː; bi] [muːvd] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l]
If , on the other hand , the muscles be moved according to physiological
如果 , 在 这 其他 手 , 这 肌肉 是 已搬 根据 到 生理
['prɪnsəp(ə)lz] ,
principles ,
原则 ,

另一方面，如果肌肉按照生理原理运动，

[ɪn][ɔːl][də'rekʃ(ə)nz] , [bəuθ] ['lætərəli] [ænd; ənd][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [ænd; ənd] [treɪnd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ,
in all directions , both laterally and up and down , and trained gymnastically ,
在 全部 方向 , 两个都 横向 和 向上 和 向下 , 和 受过训练 体操 ,

各个方向，包括横向和纵向，都具备体操训练能力。

[ðeɪ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːt] [taɪm] [strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .
they will become within a very short time strong and flexible .
他们 将要 变得 之内 一个 非常 短的 时间 强的 和 灵活的 .

它们将在很短的时间内变得强壮而灵活。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 46]
[页 -]

[第46页]

['tʃæptə(r)] [eɪtθ] .
CHAPTER VIII .
章 八 .

第八章

['ɑːtɪsts] [ænd; ənd] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] .
ARTISTS AND TEACHERS OF MUSIC .
艺术家 和 教师 的 音乐 .

音乐艺术家和教师。

[ɪf] ['eni] [wʌn] [ʃʊd; ʃəd] [seɪ] [ðæt] [hi:; hi] [hæz; həz] ['dɪlɪdʒəntli] ['stʌdid] [ðə; ði] [pi'ænəʊ] [ænd; ənd] [ˌvaɪə'lɪn]

If	any	one	should	say	that	he	has	diligently	studied	the	piano	and	violin
如果	任何	一	应该	说	那	他	有	勤勉地	研究	这	钢琴	和	小提琴

['ɑ:ftə(r)] [ðə; ði] ['meθəd] [ju:st] [æt; ət] ['prez(ə)nt] ,

after	the	method	used	at	present	,
后	这	方法	用过的	在	展示	,

如果有人说他已经按照目前的方法认真学习了钢琴和小提琴，

[ænd; ənd] [ɪn] [kɔ:s] [ɒv; əv] [taɪm] [hæz; həz] ['lɜ:nɪd] [ænd; ənd] [tɔ:t] [ˌaɪ 'ti:] [wɪð] [ðə; ði] ['greɪtɪst]

and	in	course	of	time	has	learned	and	taught	it	with	the	greatest
和	在	课程	的	时间	有	学习	和	教授	它	和	这	最

[sək'ses] ,

success	,
成功	,

随着时间的推移，他学会了这门技艺，并成功地将其传授给了其他人。

[wɪ'ðaʊt] ['hævɪŋ] [faʊnd] [ˌaɪ 'ti:] ['nesəsəri] [tu:; tə] ['trʌb(ə)l] [hɪm'self] [ə'baʊt] ['eni] ['ʌðə(r)] ['sɪstəm] , [maɪ]

without	having	found	it	necessary	to	trouble	himself	about	any	other	system	,	my
没有	拥有	成立	它	必要的	到	麻烦	他自己	关于	任何	其他	系统	,	我的

[rɪ'plaɪ] [ɪz] ,

reply	is	,
回复	是	,

他并未觉得有必要考虑其他任何系统，我的回答是：

[ðæt] ['mju:zɪk] [ɪz] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [məʊst] ['bju:tɪf(ə)l] , [ænd; ənd] [wɪð] [rɪ'spekt] [tu:; tə] ['mʌskjələ(r)] [wɜ:k] ,

that	music	is	one	of	the	most	beautiful	,	and	with	respect	to	muscular	work	,
那	音乐	是	一	的	这	最多	美丽的	,	和	和	尊重	到	肌肉发达的	工作	,

那段音乐是最美妙的音乐之一，而且就肌肉运动而言，

[ðə; ði] [məʊst] ['dɪfɪkəlt] [ɒv; əv] [a:ts] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɔ:l] [ðə; ði] [a:ts] [ænd; ənd] ['saɪəns] , ['mju:zɪk] [nɒt]

the	most	difficult	of	arts	,	and	that	all	the	arts	and	sciences	,	music	not
这	最多	难的	的	艺术	,	和	那	全部	这	艺术	和	科学	,	音乐	不是

[ɪk'septɪd] ,

excepted	,
例外	,

最难的艺术，以及所有艺术和科学，包括音乐在内，

[hæv; həv] [meɪd] [ɪ'nɔ:məs] [straɪdz] [ɪn] [əd'vɑ:ns] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] ['prez(ə)nt] ['sentʃəri] .

have	made	enormous	strides	in	advance	during	the	present	century	.
有	制成	巨大的	步幅	在	进步	期间	这	展示	世纪	.

本世纪以来，已经取得了巨大的进步。

[bʌt; bət] [ɪg'zæktli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['mju:zɪk] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [ˌju:nɪ'vɜ:s(ə)l] [bu:n] [fɔ:(r); fə(r)] [ɔ:l] ['klɑ:sɪz]

But	exactly	because	music	has	become	a	universal	boon	for	all	classes
但	确切地	因为	音乐	有	变得	一个	普遍的	恩惠	为了	全部	课程

[ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪvəlaɪzd] [wɜ:ld] ,

of	the	civilized	world	,
的	这	文明	世界	,

正因为音乐已经成为文明世界各个阶层的普遍福祉，

[wʌn] [ɔ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] [səʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði] [les] [dɪ'spəʊzd] [tu:; tə] [ʃʌt] [aʊt] [nju:] [aɪ'diəz] [rɪ'spektɪŋ]

one	ought	to	be	so	much	the	less	disposed	to	shut	out	new	ideas	respecting
一	应该	到	是	所以	很多	这	较少的	处置	到	关闭	出去	新的	想法	尊重

人们应该更不愿意排斥关于……的新想法。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	47	]
[	页	-	]

[ˌaɪ 'tiː] , [frɒm; frəm] [wɒt'evə(r)] [saɪd] [ðeɪ] [meɪ] [kʌm] .

it	,	from	whatever	side	they	may	come	.
它	,	从	任何	边	他们	可能	来	.

无论他们来自哪一方。

[ðə; ði] [ˌreprɪ'zentətɪvz] [ɒv; əv] [ðɪs] [ɑːt] , [prə'feʃən(ə)l] [mjuː'zɪʃənz] [ænd; ənd] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] ,

The	representatives	of	this	art	,	professional	musicians	and	teachers	of	music	,
这	代表	的	这	艺术	,	专业的	音乐家	和	教师	的	音乐	,

这一艺术领域的代表人物，包括专业音乐家和音乐教师，

[ɑː(r); ə(r)]['dʒen(ə)rəli][ðə; ði][məʊst] ['æktɪv] [ænd; ənd]['ɒf(ə)n][ðə; ði][məʊst]['edʒukeɪtɪd][men] ,

are	generally	the	most	active	and	often	the	most	educated	men	,
是	一般来说	这	最多	积极的	和	经常	这	最多	受过教育	男人	,

他们通常是最活跃、也往往是受教育程度最高的男性。

[huː] [dɪ'vəʊt] [ðeə(r)][laɪvz; lɪvz][tuː; tə][ðə; ði][ɑːt] ,

who	devote	their	lives	to	the	art	,
WHO	奉献	他们的	生活	到	这	艺术	,

那些将一生奉献给艺术的人，

[ænd; ənd] [prə'məʊt] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ] [weɪ] [wɪtʃ] [ɪz] ['hɑːdli] [ək'nɒlɪdʒd] [sə'fɪʃntli] [baɪ][ðə; ði]

and	promote	it	in	a	way	which	is	hardly	acknowledged	sufficiently	by	the
和	推动	它	在	一个	方式	哪个	是	几乎	已确认	足够	经过	这

['mjuːzɪk(ə)l] [wɜːld] .

musical	world	.
音乐	世界	.

并以一种几乎没有得到音乐界充分认可的方式进行推广。

[ðə; ði][məʊst] ['haɪli] ['ɒnəd] , [haʊ'evə(r)] ,

The	most	highly	honoured	,	however	,
这	最多	高度	荣幸	,	然而	,

然而，最受尊崇的，

[ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv] [meɪd] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['prəʊgres] [ɪn] ['θɪəri] [ænd; ənd][ɪn] ['præktɪs] ,

are	those	who	have	made	the	greatest	progress	in	theory	and	in	practice	,
是	那些	WHO	有	制成	这	最	进步	在	理论	和	在	实践	,

那些在理论和实践方面取得最大进步的人。

[ɔː(r)] [huː] [hæv; həv] ['redɪli] [ænd; ənd] ['dʒenərəsli] [ək'nɒlɪdʒd] [sʌtʃ] ['prəʊgres] , [frɒm; frəm]

or	who	have	readily	and	generously	acknowledged	such	progress	,	from
或者	WHO	有	容易	和	慷慨地	已确认	这样的	进步	,	从

[wɒt'evə(r)] [də'rekʃ(ə)n][ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [kʌm] .

whatever	direction	it	might	come	.
任何	方向	它	可能	来	.

或者那些欣然接受并慷慨承认这种进步的人，无论这种进步来自哪个方向。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðeəfɔː(r)] , [ðə; ði]['djuːti][ɒv; əv][ɔːl][tuː; tə] [ə'sɪst] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv]['mjuːzɪk][ænd; ənd]

It	is	,	therefore	,	the	duty	of	all	to	assist	teachers	of	music	and
它	是	,	所以	,	这	责任	的	全部	到	协助	教师	的	音乐	和

[prə'fiʃ(ə)nt] ,

proficients	,
熟练者	,

因此，协助音乐教师和专业人士是每个人的责任。

[æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [ɪn] [prə'məʊtɪŋ] [ðɪs] ['bjuːtɪf(ə)l] [ə'kʌmplɪʃmənt] ; [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs]

as	much	as	possible	,	in	promoting	this	beautiful	accomplishment	;	for	this
作为	很多	作为	可能的	,	在	推广	这	美丽的	成就	;	为了	这

['riːz(ə)n] ,

reason	,
原因	,

尽可能地宣传这一美好成就；因此，

[ɪn'kʌrɪdʒd] [baɪ] [p'ɜːsənz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [haɪɪst] [dɪ'stɪŋkʃn] ,
encouraged **by** **persons** **of** **the** **highest** **distinction** **,**
鼓励 经过 人 的 这 最高 区别 ,

在德高望重人士的鼓励下，

[ænd; ənd] [muːvd] [baɪ][ðə; ðɪ] [lʌv] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][ɑːt][ænd; ənd][ɒv; əv][mæn'kaɪnd] ,
and **moved** **by** **the** **love** **of** **the** **art** **and** **of** **mankind** **,**
和 已搬 经过 这 爱 的 这 艺术 和 的 人类 ,

并因热爱艺术和热爱人类而感动

[aɪ]['ventʃə(r)][tuː; tə] [meɪk] [nəʊn] [maɪ] " [dʒɪm'næstɪks][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] ,
I **venture** **to** **make** **known** **my** **"** **Gymnastics** **of** **the** **Fingers** **and** **Wrist** **,**
我 风险投资 到 制作 已知 我的 " 体操 的 这 手指 和 手腕 ,

我斗胆向大家介绍我的"手指和手腕体操"，

" [ænd; ənd][tuː; tə]['ɒfə(r)][tuː; tə][ɔːl] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ,
" **and** **to** **offer** **to** **all** **who** **work** **with** **their** **fingers** **in** **general** **,**
" 和 到 提供 到 全部 WHO 工作 和 他们的 手指 在 一般的 ,

并向所有使用手指工作的人们推荐

[ænd; ənd][tuː; tə] [mjuː'zɪʃənz] [ɪn][pə'tɪkjələ(r)] , [ə; eɪ] [miːnz] [wɪtʃ] , [beɪst] [ɒn] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ['prɪnsəp(ə)lz]
and **to** **musicians** **in** **particular** **,** **a** **means** **which** **,** **based** **on** **physiological** **principles**
和 到 音乐家 在 特别的 , 一个 方法 哪个 , 基于 在 生理 原则
,
,
,

尤其对音乐家而言，这是一种基于生理原理的方法，

[liːdz] [məʊst]['ʃʊəli; 'ʃɔːli][tuː; tə][ðə; ðɪ] [ə'teɪnmənt] [ɒv; əv] [ɑː'tɪstɪk] [ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] , [ænd; ənd]
leads **most** **surely** **to** **the** **attainment** **of** **artistic** **execution** **,** **and**
线索 最多 一定 到 这 素养 的 艺术 执行 , 和

这无疑会促成艺术表现力的实现，而且

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **48** **]**
[页 -]

[第48页]

[wɪtʃ] [ɪz][ɪn][ɪt'self][səʊ]['sɪmp(ə)l] , [ðæt] ['eni] [tʃaɪld] [meɪ] [juːz][ˌaɪ 'tiː] ; [ə; eɪ] [miːnz] , [tuː] ,
which **is** **in** **itself** **so** **simple** **,** **that** **any** **child** **may** **use** **it** **;** **a** **means** **,** **too** **,**
哪个 是 在 本身 所以 简单的 , 那 任何 孩子 可能 使用 它 ; 一个 方法 , 也 ,

它本身非常简单，任何孩子都能使用；它也是一种手段。

[wɪtʃ] [wɪl] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] [greɪt] ['seɪvɪŋ] [ɒv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] [fə'sɪlɪteɪt] [ðə; ðɪ] [wɜːk] [ɒv; əv][bəuθ]
which **will** **effect** **a** **great** **saving** **of** **time** **and** **facilitate** **the** **work** **of** **both**
哪个 将要 影响 一个 伟大的 保存 的 时间 和 促进 这 工作 的 两个都
['tiːtʃə(r)z] [ænd; ənd] ['stjʊdnts] .
teachers **and** **students** **.**
教师 和 学生 .

这将大大节省时间，并方便教师和学生的工作。

[aɪ][hæv; həv]['əʊnli][tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] [ðæt] , [æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔːs] , [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] ,
I **have** **only** **to** **add** **that** **,** **as** **a** **matter** **of** **course** **,** **these** **exercises** **,**
我 有 仅有的 到 添加 那 , 作为 一个 事情 的 课程 , 这些 练习 ,

我只需补充一点，这些练习理所当然地……

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə][hæv; həv][ðə; ðɪ][dɪ'zaɪəd] [ɪ'fekt] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [pə'fɔːmd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [ænd; ənd]
in **order** **to** **have** **the** **desired** **effect** **,** **should** **be** **performed** **gymnastically** **and**
在 命令 到 有 这 想要的 影响 , 应该 是 执行 体操 和
['regjələli] ,
regularly **,**
经常 ,

为了达到预期效果，应该有规律地、有技巧地进行练习。

[əˈkɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][dəˈrekʃ(ə)nz][ˈgɪv(ə)n] , [ænd; ənd][nɒt] [ˈʌðəwaɪz] ; [waɪlst] , [ɒn][ðə; ði][ˈʌðə(r)]
according **to** **the** **directions** **given** **,** **and** **not** **otherwise** **;** **whilst** **,** **on** **the** **other**
根据 到 这 方向 给定 , 和 不是 否则 ; 而 , 在 这 其他
[hænd] ,
hand **,**
手 ,

按照指示进行，不得反其道而行之；而另一方面，

[ðeɪ] [ɔːt] [nɒt][tuː; tə][biː; bi] [ˈkærid] [tuː; tə] [ɪkˈses] , [nɔː(r)][ɑː(r); ə(r)] [ðeɪ] [ɪnˈtendɪd] [tuː; tə] [ˌsuːpəˈsiːd]
they **ought** **not** **to** **be** **carried** **to** **excess** **,** **nor** **are** **they** **intended** **to** **supersede**
他们 应该 不是 到 是 携带 到 过量的 , 也不 是 他们 故意的 到 取代
[ðə; ði][ˈjuːʒuəl][ˈfɪŋgə(r)] - [ˈeksəsaɪzɪz] ,
the **usual** **finger** **-** **exercises** **,**
这 通常 手指 - 练习 ,

这些练习不应过度，也不应取代通常的手指练习。

[skeɪlz] , [ænd; ənd] [ˈstʌdiz] .
scales **,** **and** **studies** **.**
秤 , 和 研究 .

规模和研究。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[**Pg** **49** **]**
[页 -]

[第49页]

[ˈtʃæptə(r)] [ɪks] .
CHAPTER **IX** **.**
章 第九章 .

第九章

[friː] [dʒɪmˈnæstɪk] [ˈeksəsaɪzɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [ænd; ənd] [θʌm] .
FREE **GYMNASTIC** **EXERCISES** **FOR** **THE** **FINGERS** **AND** **THUMB** **.**
自由的 体操 练习 为了 这 手指 和 拇指 .

手指和拇指的免费体操练习。

[fɜːst] [ˈmuːvmənt] .
First **movement** **.**
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . [faɪv] .
Fig **.** **5** **.**
如图 . 5 .

图5。

[fɪg] . [sɪks] .
Fig **.** **6** **.**
如图 . 6 .

图 6。

[stretʃ] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ˈpɒsəb(ə)l][wʌn][frɒm; frəm][ðə; ði][ˈʌðə(r)] ,
Stretch **the** **fingers** **as** **much** **as** **possible** **one** **from** **the** **other** **,**
拉紧 这 手指 作为 很多 作为 可能的 一 从 这 其他 ,

尽量将手指彼此拉开，

[let][ðem; ðəm][fɔːl][ɒn][ðə; ði][lɑːdʒ] [ˈmʌs(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [θʌm] ([θʌm] - [bɔːl]) , [ænd; ənd] [pres]
let **them** **fall** **on** **the** **large** **muscle** **of** **the** **thumb** **(** **thumb** **-** **ball** **)** **,** **and** **press**
让 他们 落下 在 这 大的 肌肉 的 这 拇指 (拇指 - 球) , 和 按

让它们落在拇指的大肌肉（拇指球）上，然后按压

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 50]
[页 -]

[第50页]

[ðem; ðəm]
them
他们

他们

['fɜːmli] [ɒn][ˌaɪ 'tiː] ; [rɪ'meɪn] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['məʊmənt][ɪn] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [brɪŋ] [ðə; ði] [θʌm]
firmly 牢牢 | on 在 | it 它 | ; ; | remain 保持 | for 为了 | a 一个 | moment 片刻 | in 在 | this 这 | position 位置 | , , | and 和 | bring 带来 | the 这 | thumb 拇指
[ə'genst] [ðə; ði] ['fɔːfɪŋgə(r)] ,
against 反对 | the 这 | forefinger 食指 | , ,

牢牢按住；保持这个姿势片刻，然后将拇指抵住食指，

- [taɪmz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] .
40 - | times 时代 | up 向上 | and 和 | down 向下 | . .

上下40次。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] ['sevrəl] ['ʌðə(r)z] ,
You 你 | will 将要 | find 寻找 | that 那 | this 这 | exercise 锻炼 | , , | as 作为 | well 出色地 | as 作为 | several 一些 | others 其他的 | , ,

你会发现，这项练习以及其他几项练习，

[ɪf] ['vɪgərəsli] [kən'tɪnjuːd] [fɔː(r); fə(r)] [θriː] ['mɪnɪts] ['əʊnli] , [ɪz] ['veri] [fə'tiːgɪŋ] ;
if 如果 | vigorously 大力 | continued 持续 | for 为了 | three 三 | minutes 分钟 | only 仅有的 | , , | is 是 | very 非常 | fatiguing 令人疲惫的 | ; ;

如果仅持续剧烈运动三分钟，就会非常疲劳；

[ə; eɪ][klɪə(r)] [pruːf] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,
a 一个 | clear 清除 | proof 证明 | that 那 | the 这 | muscles 肌肉 | of 的 | the 这 | fingers 手指 | , ,

手指肌肉的明显证据，

[ɔːl'ðəʊ] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [kwaɪt] [fɪt] [fɔː(r); fə(r)]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['deɪli] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] , [ɑː(r); ə(r)] ,
although 虽然 | they 他们 | may 可能 | be 是 | quite 相当 | fit 合身 | for 为了 | ordinary 普通的 | daily 日常的 | occupations 职业 | , , | are 是 | , ,
[ˌnevəðə'les] ,
nevertheless 尽管如此 | , ,

虽然它们可能非常适合日常工作，然而，

['veri] [wiːk] [ænd; ənd] [ɪn'keɪpəbl] [wen] ['eniθɪŋ] [mɔː(r)][ɪz][di'mɑːnd, -'mænd][frɒm; frəm][ðem; ðəm] ,
very 非常 | weak 虚弱的 | and 和 | incapable 无法 | when 什么时候 | anything 任何事物 | more 更多的 | is 是 | demanded 要求 | from 从 | them 他们 | , ,
[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['prɒpə(r)][ˌdʒɪm'næstɪkəl] ['treɪnɪŋ] ,
and 和 | without 没有 | proper 恰当的 | gymnastical 体操 | training 训练 | , ,

他们非常虚弱，一旦被要求做更多的事情就力不从心，而且缺乏适当的体操训练。

[ðeɪ] [mʌst; məst] [rɪ'meɪn] [səʊ] .
they 他们 | must 必须 | remain 保持 | so 所以 | . .

它们必须保持现状。

['sekənd] ['muːvmənt] .
Second 第二 | movement 移动 | . .

第二乐章。

[fɪg] . ['sɛvən] .
Fig . **7** .
如图 . 7 .

图7。

[fɪg] . [eit] .
Fig . **8** .
如图 . 8 .

图 8。

[stretʃ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [æz; əz][bɪ'fɔ:(r)] , [bʌt; bət][let][ðə; ði]
Stretch **the** **fingers** **as** **before** , **but** **let** **the**
拉紧 这 手指 作为 前 , 但 让 这

像之前那样伸展手指，但要让

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **51** **]**
[页 -]

[第51页]

['fɪŋgə(r)] - [endz] [fɔ:l] [ə'genst] [ðə; ði]['mɪd(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði]['kævəti][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,
finger **-** **ends** **fall** **against** **the** **middle** **of** **the** **cavity** **of** **the** **hand** **,**
手指 - 结束 落下 反对 这 中间 的 这 空腔 的 这 手 ,

指尖垂落在手掌凹陷处，

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [ə'genst] [ðə; ði] [greɪt] ['mʌs(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [θʌm] , [ænd; ənd] [pres] [ðem; ðəm] ['fɜ:mli] .
instead **of** **against** **the** **great** **muscle** **of** **the** **thumb** **,** **and** **press** **them** **firmly** **.**
反而 的 反对 这 伟大的 肌肉 的 这 拇指 , 和 按 他们 牢牢 .

不要用拇指的大肌肉用力按压，而是用力按压。

[tu:; tə][bi:; bi] [rɪ'pi:tɪd] - [taɪmz] .
To **be** **repeated** **40** **times** **.**
到 是 重复 - 时代 .

重复40次。

[θɜ:d] ['mu:vmənt] .
Third **movement** **.**
第三 移动 .

第三乐章。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['eksəsaɪz] ([naɪn][ænd; ənd] -) [ɪz] [ɪn'tendɪd] [pə'tɪkjələli] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [smɔ:l]
The **following** **exercise** **(** **9** **and** **10** **)** **is** **intended** **particularly** **for** **the** **small**
这 下列的 锻炼 (9 和 -) 是 故意的 特别 为了 这 小的
[dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
joints **of** **the** **fingers** **.**
关节 的 这 手指 .

以下练习（9 和 10）特别针对手指的小关节。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪ'fektɪv] , [bʌt; bət] ['dɪfɪkəlt] .
It **is** **effective** **,** **but** **difficult** **.**
它 是 有效的 , 但 难的 .

它很有效，但很难做到。

[fɪg] . [naɪn] .
Fig . **9** .
如图 . 9 .

图9。

[fɪg] . - .
Fig . **10** .
如图 . - .

图 10。

[duː; də] [nɒt] [stretʃ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] , [bʌt; bət] [həʊld] [ðem; ðəm] ['fɜːmli]

Do	not	stretch	the	fingers	away	from	one	another	,	but	hold	them	firmly
做	不是	拉紧	这	手指	离开	从	一	其他	,	但	抓住	他们	牢牢

[ænd; ənd] [kləʊz] [tə'geðə(r)] ,

and	close	together	,
和	关闭	一起	,

不要将手指向外伸展，而是要紧紧地并拢在一起。

[æz; əz] [ðɪs] [prədj'uːsɪz] [ðə; ði] [ɪ'fekt] [pə'tɪkjələli] [dɪ'zaɪəd] .

as	this	produces	the	effect	particularly	desired	.
作为	这	产	这	影响	特别	想要的	.

因为这样可以产生我们特别想要的效果。

[bend] [ðə; ði] [tuː] [fɜːst] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fɔː(r)] ['fɪŋgəz] ['kləʊsli] [tə'geðə(r)] ; [muːv] [ðem; ðəm]

Bend	the	two	first	finger	-	joints	of	the	four	fingers	closely	together	;	move	them
弯曲	这	二	第一的	手指	-	关节	的	这	四	手指	密切	一起	;	移动	他们

将四根手指中的前两个指关节紧密地弯曲在一起；移动它们

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	52	]
[	页	-	]

[第52页]

['vɪgərəsli] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] , [ænd; ənd] [pres] [ðem; ðəm] [ɒn] ['fɜːmli] , [wɪ'ðaʊt] , [haʊ'evə(r)] ,

vigorously	up	and	down	,	and	press	them	on	firmly	,	without	,	however	,
大力	向上	和	向下	,	和	按	他们	在	牢牢	,	没有	,	然而	,

['muːvɪŋ] [ðə; ði] [lɑːdʒ] [dʒɔɪnts] .

moving	the	large	joints	.
移动	这	大的	关节	.

用力上下按压，并用力按压，但不要移动大关节。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['muːvmənt] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['taɪəd] , [wɪtʃ] [wɪl] [nɒt] [biː; bi] [lɒŋ] ,

Repeat	this	movement	until	you	are	tired	,	which	will	not	be	long	,
重复	这	移动	直到	你	是	疲劳的	,	哪个	将要	不是	是	长的	,

重复这个动作直到你感到疲倦为止，这不会持续很长时间。

[ðʌs] [əˈfɔːd; əˈfɔrd] [ə'nʌðə(r)] ['præktɪkl] [pruːf] [haʊ] [wiːk] [ðə; ði] [ʌn'treɪnd] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] [ɑː(r); ə(r)] .

thus	affording	another	practical	proof	how	weak	the	untrained	finger	-	joints	are	.
因此	负担得起	其他	实际的	证明	如何	虚弱的	这	未经训练的	手指	-	关节	是	.

由此又一次实际证明了未经训练的手指关节有多么脆弱。

[ðɪs] [ɪz] ['ɔːlsəʊ] [æn; ən] ['eksələnt] ['eksəsaɪz] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [θʌm] , [prə'vaɪdɪd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [meɪd] ['sləʊli]

This	is	also	an	excellent	exercise	for	the	thumb	,	provided	it	is	made	slowly
这	是	还	一个	出色的	锻炼	为了	这	拇指	,	假如	它	是	制成	缓慢地

[ænd; ənd] ['vɪgərəsli] .

and	vigorously	.
和	大力	.

只要动作缓慢而有力，这也是锻炼拇指的绝佳方法。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsəʊ] [biː; bi] [meɪd] [wɪð] [ˌaʊt'stretʃt] ['fɪŋgəz] .

It	may	also	be	made	with	outstretched	fingers	.
它	可能	还	是	制成	和	伸展	手指	.

也可以用伸出的手指做出来。

[aɪ] [ə'gen] [rɪ'piːt] [ðæt] [nəʊ] [wʌn] [huː] [hæz; həz] [nɒt] [ɔːl'redi] [traɪd] [ðə; ði] [ə'bʌv] [ɔː(r)] ['sɪmələ(r)]

I	again	repeat	that	no	one	who	has	not	already	tried	the	above	or	similar
我	再次	重复	那	不	一	WHO	有	不是	已经	尝试	这	多于	或者	相似的

['eksəsaɪzɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

exercises	of	the	fingers	,
练习	的	这	手指	,

我再次重申，任何尚未尝试过上述或类似手指练习的人，都不应该进行这些练习。

[wɪl] [biː; bi]['eɪb(ə)l] ['vɪgərəsli] [tuː; tə][kən'tɪnjuː][ðem; ðəm][fɔː(r); fə(r)]['iːv(ə)n][səʊ] [ʃɔːt] [ə; eɪ][taɪm][æz; əz]
will be able vigorously to continue them for even so short a time as
将要 是 有能力的 大力 到 继续 他们 为了 甚至 所以 短的 一个 时间 作为
[θriː] ['mɪnɪts] [wɪ'ðaʊt] [ɪk'spɪəriənsɪŋ] ['peɪnf(ə)l] [fə'tiːg] .
three minutes without experiencing painful fatigue .
三 分钟 没有 体验 痛苦 疲劳 .

即使时间很短，比如三分钟，也能精力充沛地持续进行这些动作而不会感到疼痛疲劳。

[ænd; ənd] [waɪ] ?
And why ?
和 为什么 ?

为什么?

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] ['demənstreɪtɪd] [bɪ'fɔː(r)] , [ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd]
Because , as I have demonstrated before , the joints of the fingers and
因为 , 作为 我 有 已证明 前 , 这 关节 的 这 手指 和
[rɪsts] [ɑː(r); ə(r)] ,
wrists are ,
手腕 是 ,

因为正如我之前所证明的，手指和手腕的关节是，

[ɪn][ðə; ðɪ]['ɔːd(ə)n(ə)ri][ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns][ɒv; əv][laɪf] , [ðə; ðɪ] [liːst] [ɒv; əv][ɔːl] ['eksəd] , [ænd; ənd]
in the ordinary occupations of life , the least of all exercised , and
在 这 普通的 职业 的 生活 , 这 至少 的 全部 锻炼 , 和
['kɒnsɪkwəntli] [ðə; ðɪ] ['wiːkɪst] ,
consequently the weakest ,
最后 这 最弱 ,

在日常生活中，最缺乏锻炼的部位，因而也是最弱的部位。

[ɪn][kəm'pærɪs(ə)n] [wɪð] [wɒt] [ðeɪ] [hæv; həv] ['ɑːftəwədz] [tuː; tə] [pə'fɔːm] .
in comparison with what they have afterwards to perform .
在 比较 和 什么 他们 有 然后 到 履行 .

与他们之后要做的事情相比。

['ɑːftə(r)] [ðɪs] [ɪk'spɪəriəns] ['piːp(ə)l] [wɪl] , [ɪn]['fjuːtʃə(r)] ,
After this experience people will , in future ,
后 这 经验 人们 将要 , 在 未来 ,

经历了这件事之后，人们将来会.....

['hɑːdli] ['ventʃə(r)][tuː; tə] [tiːtʃ] [ænd; ənd][tuː; tə][kən'tɪnjuː][ðə; ðɪ]['eksəsaɪz][ɒv; əv][æn; ən][ɑːt][laɪk]['mjuːzɪk]
hardly venture to teach and to continue the exercise of an art like music
几乎 风险投资 到 教 和 到 继续 这 锻炼 的 一个 艺术 喜欢 音乐
([wɪtʃ] ,
(which ,
(哪个 ,

几乎没人敢去教授和继续从事像音乐这样的艺术（即，

[frɒm; frəm][ə; eɪ]['mʌskjələ(r)] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [vjuː] , [ɪz][ðə; ðɪ][məʊst] ['dɪfɪkəlt]
from a muscular point of view , is the most difficult
从 一个 肌肉发达的 观点 的 看法 , 是 这 最多 难的

从肌肉角度来看，这是最难的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 53]
[页 -]

[第53页]

[ɒv; əv][ɔːl]) , [wɪð] ['mʌs(ə)lz][ðə; ðɪ] ['wiːkɪst] [ænd; ənd] [liːst] [treɪnd] ,
of all) , with muscles the weakest and least trained ,
的 全部) , 和 肌肉 这 最弱 和 至少 受过训练 ,

其中)，肌肉最弱、训练最少的人群，

[wɪ'ðaʊt] ['hævɪŋ] ['priːviəsli] [prɪ'peəd] [ðem; ðəm][baɪ]['prɒpə(r)][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] .
without **having** **previously** **prepared** **them** **by** **proper** **gymnastic** **exercises** **.**
没有 拥有 之前 准备 他们 经过 恰当的 体操 练习 .

事先没有进行适当的体操训练。

[fɔːθ] ['muːvmənt] .
Fourth **movement** **.**
第四 移动 .

第四乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **11** **.**
如图 . - .

图 11。

[fɪg] . - .
Fig **.** **12** **.**
如图 . - .

图12。

[ðə; ði][lɑːst] [friː] ['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] , [wɪtʃ] [aɪ] [wɪl] [ˌrekə'mend] [hɪə(r)] (-
The **last** **free** **exercise** **for** **the** **finger** **-** **joints** **,** **which** **I** **will** **recommend** **here** **(** **11**
这 最后的 自由的 锻炼 为了 这 手指 - 关节 , 哪个 我 将要 推荐 这里 (-
[ænd; ənd] -) ,
and **12** **)** **,**
和 -) ,

最后一个针对手指关节的免费练习，我在这里推荐一下（第11和12步）：

[kən'sɪsts] [ɪn] ['muːvɪŋ] [ɔːl][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][ðə; ði]
consists **in** **moving** **all** **the** **fingers** **and** **the**
由 在 移动 全部 这 手指 和 这

包括移动所有手指和

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **54** **]**
[页 -]

[第54页]

[θʌm] [ˌsɪm(ə)l'teɪniəsli] [tə'geðə(r)] , [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [ɪn] ['stretʃɪŋ] [ðem; ðəm][fɑː(r)] [ə'weɪ]
thumb **simultaneously** **together** **,** **that** **is** **to** **say** **,** **in** **stretching** **them** **far** **away**
拇指 同时地 一起 , 那 是 到 说 , 在 伸展 他们 远的 离开
[frɒm; frəm][wʌn] [ə'nʌðə(r)] ,
from **one** **another** **,**
从 一 其他 ,

拇指同时并拢，也就是说，将它们向两侧伸展开来。

[laɪk] [klɔːz] , [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [ɔːl][sɔːrts][ɒv; əv] [ɪk'sentrɪk] ['muːvmənts] [ɪn] [wɒt'evə(r)] [də'rekʃ(ə)n][juː; jʊ]
like **claws** **,** **and** **making** **all** **sorts** **of** **eccentric** **movements** **in** **whatever** **direction** **you**
喜欢 爪子 , 和 制作 全部 排序 的 偏心 移动 在 任何 方向 你
[pliːz] ,
please **,**
请 ,

像爪子一样，可以朝任何方向做出各种古怪的动作，随你心意。

[ænd; ənd][æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][juː; jʊ][laɪk][ɔː(r)][ɑː(r); ə(r)]['eɪb(ə)l] , [bʌt; bət]['ɔːlweɪz] ['vɪgərəsli] .
and **as** **long** **as** **you** **like** **or** **are** **able** **,** **but** **always** **vigorously** **.**
和 作为 长的 作为 你 喜欢 或者 是 有能力的 , 但 总是 大力 .

只要你喜欢或能够做到，但一定要全力以赴。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **55** **]**
[页 -]

[第55页]

['tʃæptə(r)] [eks] .
CHAPTER X .
章 X .

第十章

[fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [θʌm] .
FREE GYMNASTIC EXERCISES FOR THE THUMB .
自由的 体操 练习 为了 这 拇指 .

免费拇指体操练习。

[ɔ:l'ðəʊ] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɒt] ['i:zi] [tu:; tə] [prɪ'skraɪb] [kəm'pli:t] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]
Although it is not easy to prescribe complete gymnastic exercises for the
虽然 它 是 不是 简单的 到 规定 完全的 体操 练习 为了 这
[θʌm] ,
thumb ,
拇指 ,

虽然很难为拇指制定完整的体操锻炼计划，

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] , [ɪf] [meɪd] ['vɪgərəsli] , [wɪl] , [ˌnevəðə'les] , [bi:; bi] [faʊnd] ['veri] [ɪ'fektɪv] .
the following , if made vigorously , will , nevertheless , be found very effective .
这 下列的 , 如果 制成 大力 , 将要 , 尽管如此 , 是 成立 非常 有效的 .

以下方法如果认真执行，将会非常有效。

[fɜ:st] ['mu:vmənt] .
First movement .
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 13 .
如图 . - .

图13。

[fɪg] . - .
Fig . 14 .
如图 . - .

图14。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 56]
[页 -]

[第56页]

[stretʃ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [æz; əz][fɑ:(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][wʌn][ə'nʌðə(r)] , [ðen] [pres]
Stretch the fingers as far as possible away from one another , then press
拉紧 这 手指 作为 远的 作为 可能的 离开 从 一 其他 , 然后 按
[ðə; ði][hænd] ['fɜ:mli] [tə'geðə(r)] ,
the hand firmly together ,
这 手 牢牢 一起 ,

将手指尽可能地张开，然后用力将双手合拢。

[ðə; ði] [θʌm] ['bi:ɪŋ] [held][fɑ:st][ɪn][ðə; ði]['kævəti][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ;
the thumb being held fast in the cavity of the hand ;
这 拇指 存在 握住 快速地 在 这 空腔 的 这 手 ;

拇指紧紧地按在手掌的凹陷处；

[kən'tɪnju:] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ]['məʊmənt][ɪn] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [ðen] [rɪ'pi:t] [ðə; ði] [seɪm] ['mu:vmənt]
continue for a moment in this position , and then repeat the same movement
继续 为了 一个 片刻 在 这 位置 , 和 然后 重复 这 相同的 移动
,
,
,

保持这个姿势片刻，然后重复同样的动作。

[ɔːl'tɜːnətli] ['əʊpənɪŋ] [ænd; ənd] ['kləʊzɪŋ] [ðə; ði] [hænd] .
alternately **opening** **and** **closing** **the** **hand** **.**
交替 开幕 和 结束 这 手 .

交替地张开和合拢手。

['sekənd] ['muːvmənt] .
Second **movement** **.**
第二 移动 .

第二乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **15** **.**
如图 . - .

图15。

[həʊld] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [kləʊz] [tə'geðə(r)] , [stretʃ] [aʊt] [ðə; ði] [θʌm] ,
Hold **the** **fingers** **close** **together** **,** **stretch** **out** **the** **thumb** **,**
抓住 这 手指 关闭 一起 , 拉紧 出去 这 拇指 ,

五指并拢，拇指伸直，

[ænd; ənd] [ðen] [pə'fɔːm] [wɪð] [ðə; ði] ['lætə(r)] [ə; eɪ] ['sɜːkjələ(r)] ['muːvmənt] [ˌɪn'saɪd] [ðə; ði] [hænd] ,
and **then** **perform** **with** **the** **latter** **a** **circular** **movement** **inside** **the** **hand** **,**
和 然后 履行 和 这 后者 一个 圆 移动 里面 这 手 ,

然后用后者在手掌内做圆周运动，

[fɜːst] - [taɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] , [ðen] - [taɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] :
first **20** **times** **to** **the** **right** **,** **then** **20** **times** **to** **the** **left** **:**
第一的 - 时代 到 这 正确的 , 然后 - 时代 到 这 左边 :

先向右移动20次，再向左移动20次：

[tuː; tə] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] .
to **be** **repeated** **again** **and** **again** **.**
到 是 重复 再次 和 再次 .

需要反复重复。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **57** **]**
[页 -]

[第57页]

[θɜːd] ['muːvmənt] .
Third **movement** **.**
第三 移动 .

第三乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **16** **.**
如图 . - .

图16。

[teɪk] [həʊld] [ɒv; əv] [ðə; ði] [θʌm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wʌn] [hænd] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] ,
Take **hold** **of** **the** **thumb** **of** **the** **one** **hand** **with** **the** **fingers** **of** **the** **other** **,**
拿 抓住 的 这 拇指 的 这 一 手 和 这 手指 的 这 其他 ,

用一只手的五指握住另一只手的拇指，

[ɔː(r)] [wɪð] [ðə; ði] [həʊl] [hænd] , [ænd; ənd] [ʃeɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ɔː(r)] [bend] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ɪts] [ruːt] ,
or **with** **the** **whole** **hand** **,** **and** **shake** **it** **or** **bend** **it** **to** **its** **root** **,**
或者 和 这 所有的 手 , 和 摇 它 或者 弯曲 它 到 它是 根 ,

或者用整只手，摇晃它或把它弯到根部，

[wɪ'ðaʊt] , [haʊ'evə(r)] , [ˌəuvə'duː] ['aɪðə(r)] .
without **,** **however** **,** **overdoing** **either** **.**
没有 , 然而 , 做得太过火了 任何一个 .

但两者都不能过犹不及。

[ɪn] [ʃɔːt] , [pə'fɔːm] ['evri] [deɪ] [sʌm; səm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði] [θʌm] ,
In short , perform every day some exercise with the thumb ,
在 短的 , 履行 每一个 天 一些 锻炼 和 这 拇指 ,

简而言之，每天要做一些拇指运动。

[weə'baɪ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [sə'fɪʃntli] [brɔːt] ['ɪntuː] ['eksəsaɪz] .
whereby it will be sufficiently brought into exercise .
由此 它 将要 是 足够 带来 进入 锻炼 .

从而使其得到充分发挥。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 58]
[页 -]

[第58页]

['tʃæptə(r)] [saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ] .
CHAPTER XI .
章 十一 .

第十一章

[friː] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [rɪst] . [[sɪks]]
FREE GYMNASTIC EXERCISES FOR THE WRIST . [6]
自由的 体操 练习 为了 这 手腕 . [6]

手腕的免费体操练习。[6]

[fɜːst] ['muːvmənt] .
First movement .
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 17 .
如图 . - .

图17。

[fɪg] . - .
Fig . 18 .
如图 . - .

图18。

[muːv] [ðə; ði] [rɪst] , [wɪ'ðaʊt] ['muːvɪŋ] [ðə; ði] [ɑːm] [ɔː(r)] ['elbəʊ] , ['vɪgərəsli] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] [ɪn] [ə; eɪ]
Move the wrist , without moving the arm or elbow , vigorously up and down in a
移动 这 手腕 , 没有 移动 这 手臂 或者 弯头 , 大力 向上 和 向下 在 一个
[ˌpɜːpən'dɪkjələ(r)] [də'rekʃ(ə)n] ,
perpendicular direction ,
垂直 方向 ,

在不移动手臂或肘部的情况下，用力地沿垂直方向上下移动手腕。

[frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [taɪmz] , [fɜːst]
from 20 to 40 times , first
从 - 到 - 时代 , 第一的

20到40次，首先

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 59]
[页 -]

[第59页]

['sləʊli] , [ðen] [mɔː(r)] ['kwɪkli] ; ['faɪnəli] , [æz; əz] [kwɪk] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .
slowly , then more quickly ; finally , as quick as possible .
缓慢地 , 然后 更多的 迅速地 ; 最后 , 作为 快的 作为 可能的 .

先慢，再快；最后，尽可能快。

[ɪn] ['duːɪŋ] [səʊ] , [let] [ðə; ði] ['elbəʊz] [rest] [kləʊz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɒdi] ,
In doing so , let the elbows rest close to the body ,
在 正在做 所以 , 让 这 肘部 休息 关闭 到 这 身体 ,

这样做时，让肘部靠近身体。

[səʊ] [æz; əz] [tuː; tə] [brɪŋ] [bəuθ] [hændz] [ænd; ənd] [rɪsts] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['prɒpə(r)] [pə'zɪʃ(ə)n] .
so as to bring both hands and wrists into the proper position .
所以 作为 到 带来 两个都 双手 和 手腕 进入 这 恰当的 位置 .

以便将双手和手腕调整到正确的位置。

[æz; əz] [suːn] [æz; əz] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['taɪəd] , [liːv] [ɒf] .
As soon as you are tired , leave off .
作为 很快 作为 你 是 疲劳的 , 离开 离开 .

一旦感到疲倦，就停止工作。

['sekənd] ['muːvmənt] .
Second movement .
第二 移动 .

第二乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 19 .
如图 . - .

图19。

[fɪg] . - .
Fig . 20 .
如图 . - .

图 20。

[muːv] [ðə; ði] [hænd] [ˌhɒrɪ'zɒntəli] [ɔː(r)] ['vɜːtɪkli] [wɪ'ðaʊt] ['muːvɪŋ] [ðə; ði] [ɑːm] .
Move the hand horizontally or vertically without moving the arm .
移动 这 手 水平方向 或者 垂直方向 没有 移动 这 手臂 .

在不移动手臂的情况下，水平或垂直移动手部。

[tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [ðə; ði] ['præktɪkl] [juː'tɪləti] [ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz] (- , -) ,
To understand the practical utility of this exercise (19 , 20) ,
到 理解 这 实际的 公用事业 的 这 锻炼 (- , -) ,

为了理解这项练习的实际用途（19，20），

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə] [biː; bi] [bɔːn] [ɪn] [maɪnd] [ðæt] [ðə; ði] [ɪn'taɪə(r)] ['ækʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rɪst] [ɪz] [ɪ'fektɪd]
it ought to be borne in mind that the entire action of the wrist is effected
它 应该 到 是 出生 在 头脑 那 这 全部的 行动 的 这 手腕 是 受影响
[baɪ] [tuː] ['prɪnsəp(ə)l] [dʒɔɪnts] ,
by two principal joints ,
经过 二 主要的 关节 ,

需要注意的是，手腕的整个动作是由两个主要关节完成的。

[wʌn] [ɒv; əv] [wɪtʃ] , [ðə; ði] [smɔːlə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tuː] , [laɪz] [æt; ət] [ðə; ði] [ruːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] ,
one of which , the smaller of the two , lies at the root of the hand ,
一 的 哪个 , 这 较小的 的 这 二 , 谎言 在 这 根 的 这 手 ,
[ænd; ənd] [ɪz]
and is
和 是

其中较小的那一个位于手掌根部，是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 60]
[页 -]

[kɔːld] [ðə; ði] “ [dʒɔɪnt][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,
called **the** **“** **joint** **of** **the** **hand** **,**
称为 这 “ 联合的 的 这 手 ,

被称为“手的关节”，

” [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ˌaɪ ˈtiː] [bɪˈkʌmz] [ˈpɒsəb(ə)l][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði][hænd] , [ˌɪndɪˈpendəntli] [ɒv; əv]
” **by** **means** **of** **which** **it** **becomes** **possible** **to** **move** **the** **hand** **,** **independently** **of**
” 经过 方法 的 哪个 它 变成 可能的 到 移动 这 手 , 独立 的
[ðə; ði][ɑːm] ,
the **arm** **,**
这 手臂 ,

通过这种方式，就可以独立于手臂移动手部。

[æt; ət][ɪts] [ruːt] .
at **its** **root** **.**
在 它是 根 .

从根本上来说。

[ðə; ði][ˈʌðə(r)][dʒɔɪnt] , [ðə; ði][ˈlɑːdʒə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [tuː] , [ˈraɪzɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] [ˈelbəʊ] ,
The **other** **joint** **,** **the** **larger** **of** **the** **two** **,** **rises** **from** **the** **elbow** **,**
这 其他 联合的 , 这 更大的 的 这 二 , 上升 从 这 弯头 ,

另一个关节，也是两个关节中较大的一个，从肘部向上延伸。

[ænd; ənd][ɪz] [kɔːld] [ðə; ði][rəʊˈteɪtəri][dʒɔɪnt][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈfɔːrɑːm] .
and **is** **called** **the** **rotatory** **joint** **of** **the** **forearm** **.**
和 是 称为 这 旋转 联合的 的 这 前臂 .

它被称为前臂旋转关节。

[ˈhəʊldɪŋ] , [ðen] , [ɔːl][ðə; ði][faɪv] [ˈfɪŋgəz] [kləʊz] [təˈgeðə(r)] , [muːv] [ðə; ði][smɔːlə(r)][dʒɔɪnt]
Holding **,** **then** **,** **all** **the** **five** **fingers** **close** **together** **,** **move** **the** **smaller** **joint**
保持 , 然后 , 全部 这 五 手指 关闭 一起 , 移动 这 较小的 联合的
[ˌpəːpənˈdikjʊləli] [ɔː(r)] [ˌhɒrɪˈzɒntəli] ,
perpendicularly **or** **horizontally** **,**
垂直 或者 水平方向 ,

然后，将五根手指并拢，使较小的关节垂直或水平移动。

[æz; əz][juː; jʊ] [pliːz] , [wɪˈðaʊt] [ɪn] [ˈeni] [weɪ] [ˈmuːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːm] ,
as **you** **please** **,** **without** **in** **any** **way** **moving** **the** **arm** **,**
作为 你 请 , 没有 在 任何 方式 移动 这 手臂 ,

随心所欲，但不要以任何方式移动手臂。

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ˈhəʊldɪŋ] [ðə; ði] [ˈelbəʊ] [kləʊz] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈbɒdi] .
and **at** **the** **same** **time** **holding** **the** **elbow** **close** **to** **the** **body** **.**
和 在 这 相同的 时间 保持 这 弯头 关闭 到 这 身体 .

同时将肘部紧贴身体。

[θɜːd] [ˈmuːvmənt] .
Third **movement** **.**
第三 移动 .

第三乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **21** **.**
如图 . - .

图21。

[fɪg] . - .
Fig **.** **22** **.**
如图 . - .

图22。

[muːv] [ðə; ði] [rɪst] [ɪn][ə; eɪ] ['slɑːntɪŋ] [də'rekʃ(ə)n] [raɪt] [ænd; ənd][left] , [æz; əz] [ə'bʌv] , [fɜːst] ['sləʊli] ,
Move **the** **wrist** **in** **a** **slanting** **direction** **right** **and** **left** **,** **as** **above** **,** **first** **slowly** **,**
移动 这 手腕 在 一个 斜 方向 正确的 和 左边 , 作为 多于 , 第一的 缓慢地 ,

先缓慢地，像上图那样，将手腕向左右倾斜移动。

[ðen] ['kwɪkə(r)][ænd; ənd]['kwɪkə(r)] .
then **quicker** **and** **quicker** **.**
然后 更快 和 更快 .

然后越来越快。

[həʊld][ðə; ði] ['elbəʊz] [æz; əz][bɪ'fɔː(r)] .
Hold **the** **elbows** **as** **before** **.**
抓住 这 肘部 作为 前 .

像之前一样握住手肘。

[baɪ]
By
经过

经过

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **61** **]**
[页 -]

[第61页]

[ðɪs] ['muːvmənt] , [bəuθ][ðə; ði][dʒɔɪnts] ['menʃ(ə)nd] [ə'bʌv] [wɪl] [biː; bi][pʊt]['ɪntuː]['ækʃ(ə)n] , - , - .
this **movement** **,** **both** **the** **joints** **mentioned** **above** **will** **be** **put** **into** **action** **,** **21** **,** **22** **.**
这 移动 , 两个都 这 关节 提及 多于 将要 是 放 进入 行动 , - , - .

在这个动作中，上面提到的两个关节都会参与运动，21，22。

[fɔːθ] ['muːvmənt] .
Fourth **movement** **.**
第四 移动 .

第四乐章。

[fɪg] - .
Fig **23** **.**
如图 - .

图 23。

[ðə; ði] [jʌŋ] [ˌvaɪə'lɪnɪst] , [huː] ['dʒen(ə)rəli][faindz][ðə; ði]
The **young** **violinist** **,** **who** **generally** **finds** **the**
这 年轻的 小提琴手 , WHO 一般来说 发现 这

这位年轻的小提琴手，通常发现

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **62** **]**
[页 -]

[第62页]

['saɪdweɪz] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][səʊ] ['dɪfɪkəlt] ,
sideways **movement** **of** **the** **wrist** **of** **the** **right** **hand** **so** **difficult** **,**
侧身 移动 的 这 手腕 的 这 正确的 手 所以 难的 ,

右手腕侧向运动非常困难，

[wɪl] [dɪ'raɪv] [greɪt] [əd'vɑːntɪdʒ] [frɒm; frəm][ɔːl] [ðiːz] [rɪst] ['eksəsaɪzɪz] .
will **derive** **great** **advantage** **from** **all** **these** **wrist** **exercises** **.**
将要 派生 伟大的 优势 从 全部 这些 手腕 练习 .

练习这些腕部运动将对你大有裨益。

['həʊldɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [ɑːm] [kwaɪt] [stɪl] , [muːv] [ðə; ði] [friː] [hænd] [ɔː(r)] [fɪst] ['vɪgərəsli] [raʊnd] [ɪn] [ə; eɪ]

Holding	**your**	**arm**	**quite**	**still**	**,**	**move**	**the**	**free**	**hand**	**or**	**fist**	**vigorously**	**round**	**in**	**a**
保持	你的	手臂	相当	仍然	,	移动	这	自由的	手	或者	拳头	大力	圆形的	在	一个

['sɜːk(ə)l] ,

circle	**,**
圆圈	,

保持手臂不动，用空着的那只手或拳头用力地画圈。

- [taɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] , [ænd; ənd] - [taɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] , [fɜːst] ['sləʊli] , [ðen] [mɔː(r)]

20	**times**	**to**	**the**	**right**	**,**	**and**	**20**	**times**	**to**	**the**	**left**	**,**	**first**	**slowly**	**,**	**then**	**more**
-	时代	到	这	正确的	,	和	-	时代	到	这	左边	,	第一的	缓慢地	,	然后	更多的

['kwɪkli] .

quickly	**.**
迅速地	.

先向右移动 20 次，再向左移动 20 次，先慢后快。

[baɪ] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ɔːl] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ɑːm] [wɪl] [biː; bi] [pʊt] ['ɪntuː]

By	**this**	**exercise**	**all**	**the**	**muscles**	**of**	**the**	**hand**	**and**	**the**	**arm**	**will**	**be**	**put**	**into**
经过	这	锻炼	全部	这	肌肉	的	这	手	和	这	手臂	将要	是	放	进入

['məʊʃn] ,

motion	**,**
运动	,

通过这项练习，手部和手臂的所有肌肉都会得到锻炼。

[ænd; ənd] [ðəʊ] [ðə; ði] [məʊst] ['dɪfɪkəlt] [ɒv; əv] [ɔːl] ,

and	**though**	**the**	**most**	**difficult**	**of**	**all**	**,**
和	尽管	这	最多	难的	的	全部	,

虽然这是最难的，

[ðɪs] [ɪz] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [məʊst] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['eksəsaɪzɪz] .

this	**is**	**at**	**the**	**same**	**time**	**one**	**of**	**the**	**most**	**important**	**exercises**	**.**
这	是	在	这	相同的	时间	一	的	这	最多	重要的	练习	.

同时，这也是最重要的练习之一。

[ɔːl] [ðiːz] ['sevrəl] [friː] ['muːvmənts] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] ['meni]

All	**these**	**several**	**free**	**movements**	**of**	**the**	**hand**	**and**	**fingers**	**may**	**be**	**repeated**	**many**
全部	这些	一些	自由的	移动	的	这	手	和	手指	可能	是	重复	许多

[taɪmz] ,

times	**,**
时代	,

所有这些手和手指的自由动作都可以重复多次。

[wɪð] [əd'vɑːntɪdʒ] ; [stɪl] [baɪ] ['sɪmpli] [pə'fɔːmɪŋ] [ðem; ðəm] , [ʃɔːt] [ðəʊ] [ðeɪ] [biː; bi] , ['deɪli]

with	**advantage**	**;**	**still**	**by**	**simply**	**performing**	**them**	**,**	**short**	**though**	**they**	**be**	**,**	**daily**
和	优势	;	仍然	经过	简单地	表演	他们	,	短的	尽管	他们	是	,	日常的

[ænd; ənd] ['regjələli] ,

and	**regularly**	**,**
和	经常	,

这样做是有好处的；即使这些练习很短，也要每天坚持练习，

[ðə; ði] [prɪ'skraɪbd] [taɪm] ['əʊnli] , [ðə; ði] [dɪ'zaɪəd] [end] [ɒv; əv] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði]

the	**prescribed**	**time**	**only**	**,**	**the**	**desired**	**end**	**of**	**strengthening**	**the**	**muscles**	**of**	**the**
这	规定	时间	仅有的	,	这	想要的	结尾	的	强化	这	肌肉	的	这

['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] ,

fingers	**and**	**wrists**	**,**
手指	和	手腕	,

仅在规定的时间内，达到增强手指和手腕肌肉力量的预期目的。

[ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm] ['vɪgərəs] [ænd; ənd] ['fleksəb(ə)l] , [wɪl] [biː; bi] ['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [ə'teɪnd] .

and	**rendering**	**them**	**vigorous**	**and**	**flexible**	**,**	**will**	**be**	**surely**	**attained**	**.**
和	渲染	他们	蓬勃	和	灵活的	,	将要	是	一定	已达到	.

使它们充满活力和灵活性，就一定能实现。

[ai][kʊd; kəd]['menʃ(ə)n][sʌm; səm]['ʌðə(r)] [friː] ['eksəsaɪzɪz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ;

I	could	mention	some	other	free	exercises	of	the	fingers	;
我	可以	提到	一些	其他	自由的	练习	的	这	手指	;

我还可以介绍一些其他的免费手指练习;

[bʌt; bət] [sɪns] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['naɪðə(r)][səʊ] ['præktɪkl] [nɔː(r)][səʊ] [ɪ'fektɪv] [æz; əz] [ðəʊz] [ai][hæv; həv]

but	since	they	are	neither	so	practical	nor	so	effective	as	those	I	have
但	自从	他们	是	两者都不	所以	实际的	也不	所以	有效的	作为	那些	我	有

[ɔːl'redi] [dɪ'skraɪbd] ,

already	described	,
已经	描述	,

但由于它们既不如我前面描述的那样实用，也不如那些方法那样有效，

[ai][prɪ'fɜː(r)][tuː; tə][ə'mɪt][ðem; ðəm] .

I	prefer	to	omit	them	.
我	更喜欢	到	忽略	他们	.

我更倾向于省略它们。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	63	]
[	页	-	]

[第63页]

['fʊtnoʊt] : [[sɪks]]

FOOTNOTES	:	[	6	]
脚注	:	[	6	]

脚注：[6]

[wʌn][ɔː(r)] [tuː] [ɒv; əv] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [meɪ] ['pɒsəbli] [hæv; həv] [biːn] ['menʃ(ə)nd] [ɪn][sʌm; səm]['fɔːmə(r)]

One	or	two	of	these	exercises	may	possibly	have	been	mentioned	in	some	former
一	或者	二	的	这些	练习	可能	可能	有	到过	提及	在	一些	以前的

[wɜːk] .

work	.
工作	.

这些练习中可能有一两项曾在以前的某些作品中提到过。

['tʃæptə(r)] [ˌeksˌaɪ'aɪ] .

CHAPTER	XII	.
章	十二	.

第十二章

[mə'kænɪkl] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] .

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	.
机械的	手指	-	练习	.

机械手指练习。

[fɜːst] ['muːvmənt] .

First	movement	.
第一的	移动	.

第一乐章。

[fɪg] . - .

Fig	.	24	.
如图	.	-	.

图24。

[fɪg] . - .

Fig	.	25	.
如图	.	-	.

图 25。

[teɪk] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [hænd] [θriː] ['sɪlɪndəz] , [θriː] ['kwɔːtəz] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [lɒŋ] ,
Take **for** **each** **hand** **three** **cylinders** **,** **three** **quarters** **of** **an** **inch** **long** **,**
拿 为了 每个 手 三 气缸 , 三 四分之一 的 一个 英寸 长的 ,

每只手取三个长四分之三英寸的圆柱体，

[ænd; ənd][frɒm; frəm][hɑːf][tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [ɪn][daɪ'æmɪtə(r)] , ['kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][ðə; ði]
and **from** **half** **to** **one** **inch** **in** **diameter** **,** **according** **to** **the** **size** **of** **the**
和 从 一半 到 一 英寸 在 直径 , 根据 到 这 尺寸 的 这
['fɪŋgəz] ;
fingers **;**
手指 ;

根据手指的大小，直径从半英寸到一英寸不等；

[pleɪs] [ðem; ðəm] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['ʌpə(r)] [endz]
place **them** **between** **the** **upper** **ends**
地方 他们 之间 这 上 结束

将它们放置在上端之间

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **64** **]**
[页 -]

[第64页]

[ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ænd; ənd] [waɪl] ['grædʒuəli][ænd; ənd] [kən'viːniəntli] [ɪk'stendɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,
of **the** **fingers** **,** **and** **while** **gradually** **and** **conveniently** **extending** **the** **muscles** **,**
的 这 手指 , 和 尽管 逐步地 和 方便 扩展 这 肌肉 ,
[baɪ] ['bendɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,
by **bending** **the** **fingers** **,**
经过 弯曲 这 手指 ,

手指，同时通过弯曲手指，逐渐且方便地伸展肌肉，

[muːv] [ðə; ði]['lætə(r)][æz; əz] [ʃəʊn] [baɪ][ðə; ði] [ə'bʌv] ['fɪgəz] , - [ænd; ənd] - .
move **the** **latter** **as** **shown** **by** **the** **above** **figures** **,** **24** **and** **25** **.**
移动 这 后者 作为 所示 经过 这 多于 数据 , - 和 - .

按照上图 24 和 25 所示移动后者。

['sekənd] ['muːvmənt] .
Second **movement** **.**
第二 移动 .

第二乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **26** **.**
如图 . - .

图26。

[fɪg] . - .
Fig **.** **27** **.**
如图 . - .

图27。

[muːv] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] ['fɜːðə(r)] [daʊn] , [tuː; tə][ðə; ði] [ruːts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,
Move **the** **cylinders** **further** **down** **,** **to** **the** **roots** **of** **the** **fingers** **,**
移动 这 气缸 更远 向下 , 到 这 根 的 这 手指 ,

将气缸进一步向下移动，直至手指根部。

[ænd; ənd] [pə'fɔːm] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [fɪgz] . - [ænd; ənd] - .
and **perform** **the** **exercises** **according** **to** **Figs** **.** **26** **and** **27** **.**
和 履行 这 练习 根据 到 无花果 . - 和 - .

并按照图 26 和图 27 进行练习。

[ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] , [pʊt] [ə; eɪ] [smɔːl] [raʊnd] [piːs] [ɒv; əv] [wʊd] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] [ðə; ði]

In	doing	this	,	put	a	small	round	piece	of	wood	between	the	thumb	and	the
在	正在做	这	,	放	一个	小的	圆形的	片	的	木头	之间	这	拇指	和	这

['fɔːfɪŋgə(r)] ,

forefinger	,
食指	,

这样做时，将一小块圆形木片放在拇指和食指之间。

[æt; ət] [ə; eɪ] ['dɪstəns] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə] [ɪk'stend] [ðə; ði] ['fɔːmə(r)] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .

at	a	distance	sufficient	to	extend	the	former	as	much	as	possible	.
在	一个	距离	充足的	到	延长	这	以前的	作为	很多	作为	可能的	.

在足以使前者尽可能延伸的距离上。

['liːvɪŋ] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [æz; əz] [bɪ'fɔː(r)] , [pʊt] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['sɪlɪndə(r)] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [θʌm]

Leaving	the	other	fingers	as	before	,	put	a	large	cylinder	between	the	thumb
离开	这	其他	手指	作为	前	,	放	一个	大的	圆柱	之间	这	拇指

[ænd; ənd]

and
和

其他手指保持原状，将一个大圆柱体放在拇指和食指之间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	65	]
[	页	-	]

[第65页]

['fɔːfɪŋgə(r)] (- [ænd; ənd] -) , [səʊ] [æz; əz] [tuː; tə] [ɪn'taɪəli] [fɪl] [ʌp] [ðə; ði] [ˌɪntə'viːnɪŋ] [speɪs] .

forefinger	(	28	and	29	)	,	so	as	to	entirely	fill	up	the	intervening	space	.
食指	(	-	和	-	)	,	所以	作为	到	完全	充满	向上	这	介入	空间	.

食指（28 和 29），以便完全填满中间的空间。

[ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] , [biː; bi] ['keəf(ə)l] [tuː; tə] [ɪk'stend] [ðə; ði] [θʌm] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .

In	doing	this	,	be	careful	to	extend	the	thumb	as	much	as	possible	.
在	正在做	这	,	是	小心	到	延长	这	拇指	作为	很多	作为	可能的	.

这样做时，要注意尽可能地伸展拇指。

[ɪn] [keɪs] [ðə; ði] ['tenʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪz] [smɔːl] , [teɪk] [smɔːlə(r)] ['sɪlɪndəz] :

In	case	the	tension	of	the	fingers	is	small	,	take	smaller	cylinders	:
在	案件	这	紧张	的	这	手指	是	小的	,	拿	较小的	气缸	:

如果手指的张力较小，则使用较小的圆柱体：

[ɔː(r)] [ɪf] [ðə; ði] ['lætə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [tuː] [hɑːd] [fɔː(r); fə(r)] ['tendə(r)] [hændz] , ['kʌvə(r)] [ðem; ðəm] [wɪð]

or	if	the	latter	should	be	too	hard	for	tender	hands	,	cover	them	with
或者	如果	这	后者	应该	是	也	难的	为了	投标	双手	,	覆盖	他们	和

[sʌm; səm] [sɒft] ['sʌbstəns] ,

some	soft	substance	,
一些	柔软的	物质	,

如果后者对娇嫩的双手来说太硬，可以用柔软的物质覆盖。

[sʌtʃ] [æz; əz] ['velvɪt] , [ɔː(r)] [ðə; ði] [laɪk] .

such	as	velvet	,	or	the	like	.
这样的	作为	天鹅绒	,	或者	这	喜欢	.

例如天鹅绒之类的材料。

[θɜːd] ['muːvmənt] .

Third	movement	.
第三	移动	.

第三乐章。

[fɪg] . - .

Fig	.	28	.
如图	.	-	.

图28。

[fɪg] . - .
Fig . 29 .
如图 . - .

图29。

[pə'fɔ:m] [ɔ:l] [ði:z] ['eksəsaɪzɪz] ['vɪgərəsli] , [ænd; ənd] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] , [dʒʌst] [bɪ'fɔ:(r)] ['præktɪsɪŋ] [ðə; ði]
Perform all these exercises vigorously , and , if possible , just before practising the
履行 全部 这些 练习 大力 , 和 , 如果 可能的 , 只是 前 练习 这
['mju:zɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,
musical instrument ,
音乐 乐器 ,

认真完成所有这些练习，如果可能的话，最好在练习乐器之前进行。

[twaɪs] [ɔ:(r)] [θri:] [taɪmz] ['deɪli] , [i:tʃ] [taɪm] [fɔ:(r); fə(r)] [ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] , [ɪ'speʃəli] [ɪn] [ðə; ði]
twice or three times daily , each time for a few minutes , especially in the
两次 或者 三 时代 日常的 , 每个 时间 为了 一个 很少 分钟 , 尤其 在 这
['mɔ:nɪŋ] ,
morning ,
早晨 ,

每天两到三次，每次几分钟，尤其是在早上。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 66]
[页 -]

[第66页]

[ɒn] ['getɪŋ] [ʌp] .
on getting up .
在 获得 向上 .

起床的时候。

[æz; əz] [ə; eɪ] ['mætə(r)] [ɒv; əv] [kɔ:s] , ['ɑ:ftə(r)] [eɪt] [ɔ:(r)] - ['aʊəz] [rest] ,
As a matter of course , after eight or 10 hours rest ,
作为 一个 事情 的 课程 , 后 八 或者 - 小时 休息 ,

通常情况下，休息八到十个小时后，

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] , [laɪk] [ðəʊz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rest] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi]
the muscles of the fingers and wrist , like those of the rest of the body
这 肌肉 的 这 手指 和 手腕 , 喜欢 那些 的 这 休息 的 这 身体
,
,
,

手指和手腕的肌肉，就像身体其他部位的肌肉一样，

[ɑ:(r); ə(r)] ['sʌmwɒt] [stɪf] , [ænd; ənd] [ɔ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] [prɪ'peəd] [baɪ] ['prɒpə(r)] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪzɪz]
are somewhat stiff , and ought to be prepared by proper gymnastic exercises
是 有些 僵硬的 , 和 应该 到 是 准备 经过 恰当的 体操 练习
, [bɪ'fɔ:(r)] [bɪ'gɪnɪŋ] [tu:; tə] [pleɪ] .
, before beginning to play .
, 前 开始 到 玩 .

身体有些僵硬，在开始演奏之前应该通过适当的体操练习来做好准备。

[bɪ'saɪdz] , [prə'vaɪdɪd] ['əʊvə(r)] - [ɪg'zɜ:ʃn] [bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [ðeə(r)] [ɪz] [nɒt] , [ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə] [ðə; ði] [best]
Besides , provided over - exertion be avoided , there is not , according to the best
除了 , 假如 超过 - 用力 是 避免 , 那里 是 不是 , 根据 到 这 最好的
['medɪk(ə)l] [ɔ:'θɒrətiz] ,
medical authorities ,
医疗的 当局 ,

此外，只要避免过度劳累，根据权威医学专家的说法，就不会有任何问题。

[ðə; ði] [liːst] ['deɪndʒə(r)][tuː; tə][biː; bi] [ˌæpri'hend] , [frɒm; frəm] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] ,

the	least	danger	to	be	apprehended	,	from	these	exercises	,
这	至少	危险	到	是	被捕	,	从	这些	练习	,

从这些演习中，最不令人担忧的危险是：

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][dʒɔɪnts][ænd; ənd]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv]['iːv(ə)n][ðə; ði]['veri] [smɔːlɪst] [hændz] .

for	the	joints	and	muscles	of	even	the	very	smallest	hands	.
为了	这	关节	和	肌肉	的	甚至	这	非常	最小	双手	.

即使是最小的手，也能呵护其关节和肌肉。

[ɪf] ['pleər] [ɒv; əv][ðə; ði][piˈænəʊ][ænd; ənd][ðə; ði][ˌvaɪəˈlɪn][ʃʊd; ʃəd]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ðæt] , [ɪn][ðə; ði][ækt]

If	players	of	the	piano	and	the	violin	should	object	that	,	in	the	act
如果	玩家	的	这	钢琴	和	这	小提琴	应该	目的	那	,	在	这	行为

[ɒv; əv] ['pleɪɪŋ] ,

of	playing	,
的	玩耍	,

如果钢琴和小提琴演奏者反对在演奏过程中，

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [niːd] [nɒt][biː; bi][æz; əz] [mʌtʃ] [ɪk'stendɪd] [æz; əz] [prɪ'skraɪbd] [hɪə(r)] , [ɔː(r)] [ə'sɜːt] [ðæt]

the	fingers	need	not	be	as	much	extended	as	prescribed	here	,	or	assert	that
这	手指	需要	不是	是	作为	很多	扩展	作为	规定	这里	,	或者	断言	那

[ðə; ði]['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] ,

the	finger	-	exercises	,
这	手指	-	练习	,

手指不必像这里规定的那样伸展，也不必断言手指练习……

[skeɪlz] , [ænd; ənd] [eɪ'tudz] [æz; əz][æt; ət]['prez(ə)nt] [juːst] [ɑː(r); ə(r)] ['pɜːfɪktli] [sə'fɪʃ(ə)nt] , [ænd; ənd] [ðæt]

scales	,	and	études	as	at	present	used	are	perfectly	sufficient	,	and	that
秤	,	和	研究	作为	在	展示	用过的	是	完美	充足的	,	和	那

['nʌθɪŋ] [mɔː(r)][ɪz] ['wɒntɪd] ,

nothing	more	is	wanted	,
没有什么	更多的	是	通缉	,

目前使用的音阶和练习曲已经完全足够，不需要其他任何东西。

[aɪ][kæn; kən]['əʊnli] [rɪ'piːt] ,

I	can	only	repeat	,
我	能	仅有的	重复	,

我只能重复一遍，

[ðæt] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [mʌst; məst][biː; bi] [prɪ'peəd] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə]['rendə(r)][ðem; ðəm] [strɒŋ] [ænd; ənd]

that	the	fingers	must	be	prepared	in	order	to	render	them	strong	and
那	这	手指	必须	是	准备	在	命令	到	使成为	他们	强的	和

['fleksəb(ə)l] ;

flexible	;
灵活的	;

必须对手指进行准备，使其强壮而灵活；

[ðæt] , [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] ['pɜːpəs] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə]['eksəsaɪz][ðem; ðəm] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ,

that	,	for	this	purpose	,	it	is	necessary	to	exercise	them	gymnastically	,
那	,	为了	这	目的	,	它	是	必要的	到	锻炼	他们	体操	,

[ænd; ənd] [ðæt] ,

and	that	,
和	那	,

为此，有必要对他们进行体操锻炼，而且，

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [ɪk'spleɪnd] [bɪ'fɔː(r)] , [ðiːz] [prɪ'pærət(ə)ri]['eksəsaɪzɪz] [wɪl] [seɪv] [mʌtʃ] [taɪm][ænd; ənd]

as	I	have	explained	before	,	these	preparatory	exercises	will	save	much	time	and
作为	我	有	解释	前	,	这些	预备	练习	将要	节省	很多	时间	和

['trʌb(ə)l] ,

trouble	,
麻烦	,

正如我之前解释过的，这些准备练习将节省大量时间和精力。

[ænd; ənd] [fə'sɪlɪteɪt] [ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv][bəuθ] ['tiːtʃə(r)z] [ænd; ənd]['pjuːp(ə)lz] ;

and	facilitate	the	work	of	both	teachers	and	pupils	;
和	促进	这	工作	的	两个都	教师	和	学生	;

并为教师和学生的工作提供便利;

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	67	]
[	页	-	]

[第67页]

['fɜːðə(r)] — [ðæt] , [baɪ][ðə; ði]['dɪlɪdʒənt] ['præktɪs] [ɒv; əv] [ðiːz] [dʒɪm'næstɪks] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [bɪ'kʌm]

further	—	that	,	by	the	diligent	practice	of	these	gymnastics	,	the	fingers	become
更远	—	那	,	经过	这	勤奋	实践	的	这些	体操	,	这	手指	变得

[ɪ'læstɪk][ænd; ənd] [ˌɪndɪ'pendənt] [ɒv; əv] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] ;

elastic	and	independent	of	each	other	;
松紧带	和	独立的	的	每个	其他	;

此外，通过勤加练习这些体操动作，手指会变得富有弹性，并且彼此独立;

[juː; jʊ][ə'kwaɪə(r)] [ˌðeə'baɪ] [kəm'pliːt] [kən'trəʊl]['əʊvə(r)][ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [wen] [juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn]

you	acquire	thereby	complete	control	over	them	,	and	when	you	have	done
你	获得	从而	完全的	控制	超过	他们	,	和	什么时候	你	有	完毕

[ðɪs] ,

this	,
这	,

这样你就完全控制了它们，当你做到这一点之后，

[juː; jʊ][kæn; kən] [muːv] [ðem; ðəm][ænd; ənd][duː; də] [wɪð] [ðem; ðəm][æz; əz][juː; jʊ] [wɪl] .

you	can	move	them	and	do	with	them	as	you	will	.
你	能	移动	他们	和	做	和	他们	作为	你	将要	.

你可以随意移动它们，也可以随意处置它们。

[ə'nʌðə(r)] [məʊst] [ɪ'fektɪv] [məʊd] [ɒv; əv] ['stretʃɪŋ] [ænd; ənd] ['luːsnɪŋ] [ðə; ði] ['tendənz] [ænd; ənd]

Another	most	effective	mode	of	stretching	and	loosening	the	tendons	and
其他	最多	有效的	模式	的	伸展	和	松动	这	肌腱	和

['lɪgəmənts] [wɪtʃ] [ɪn'kʌmpəs] [ðə; ði] [lɑːdʒ] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [bəʊnz] ,

ligaments	which	encompass	the	large	middle	-	hand	bones	,
韧带	哪个	包含	这	大的	中间	-	手	骨头	,

另一种拉伸和放松环绕中指大骨的肌腱和韧带的最有效方法是:

[ɔː(r)] “ ['nʌk(ə)lz] , ” [meɪ] [biː; bi] [pə'fɔːmd] [æz; əz] [f'ɒləʊz] :

or	“	knuckles	,	”	may	be	performed	as	follows	:
或者	“	指关节	,	”	可能	是	执行	作为	跟随	:

或者，可以按如下方式进行“指关节击打”:

[pleɪs] [ðə; ði] ['fɔːfɪŋgə(r)] [ɒv; əv] [iːtʃ] [hænd] , [ʌp][tuː; tə][ðə; ði]['mɪd(ə)l][dʒɔɪnt] , ['fɜːmli] [ɒn][ðə; ði]['teɪb(ə)l]

Place	the	forefinger	of	each	hand	,	up	to	the	middle	joint	,	firmly	on	the	table
地方	这	食指	的	每个	手	,	向上	到	这	中间	联合的	,	牢牢	在	这	桌子

,

,
,

将双手食指（至指节中部）牢牢地放在桌面上。

[ænd; ənd][ɪn] [ðæt] [pə'zɪʃ(ə)n] [pres] [ˌaɪ 'tiː][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [wɪð] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [fɔːs] ,

and	in	that	position	press	it	up	and	down	with	a	certain	degree	of	force	,
和	在	那	位置	按	它	向上	和	向下	和	一个	肯定	程度	的	力量	,

保持这个姿势，用一定的力上下按压它。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] ; [ðen] [wɪð'drɔː] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [ə'plai] [ðə; ði][nekst]['fɪŋgə(r)][ɪn]

for	a	few	seconds	;	then	withdraw	it	,	and	apply	the	next	finger	in
为了	一个	很少	秒	;	然后	提取	它	,	和	申请	这	下一个	手指	在

[ə; eɪ] [prɪ'saɪsli] ['sɪmələ(r)]['mænə(r)] ;

a	precisely	similar	manner	;
一个	恰恰	相似的	方式	;

保持几秒钟；然后收回，再用另一根手指以完全相同的方式进行操作；

[ðen] [ðə; ði] [tuː] ['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [iːtʃ] ['fɪŋgə(r)] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɒn][ðə; ði]['teɪb(ə)l][ə'ləʊn] ,

then	the	two	other	fingers	in	succession	,	each	finger	remaining	on	the	table	alone	,
然后	这	二	其他	手指	在	演替	,	每个	手指	其余的	在	这	桌子	独自的	,

然后依次将另外两根手指放在桌面上，每根手指都单独留在桌面上。

[ˌʌnə'kʌmpənid] [baɪ]['eni]['ʌðə(r)] .

unaccompanied	by	any	other	.
无人陪伴	经过	任何	其他	.

独自一人。

['ɑːftəwədz] [ə'plai][ðə; ði] 2nd [ænd; ənd] 4th [tə'geðə(r)] , [ɪg'zæktli][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [wei] , [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]

Afterwards	apply	the	2nd	and	4th	together	,	exactly	in	the	same	way	,	for	a
然后	申请	这	2nd	和	4th	一起	,	确切地	在	这	相同的	方式	,	为了	一个

[fjuː]['sekəndz; sɪ'kɒndz] ;

few	seconds	;
很少	秒	;

然后以完全相同的方式同时施加第 2 和第 4 个压力，持续几秒钟；

[ðen] [ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 5th ; ['lɑːstli][ðə; ði] [θʌm] .

then	the	3rd	and	5th	;	lastly	the	thumb	.
然后	这	3rd	和	5th	;	最后	这	拇指	.

然后是第3指和第5指；最后是拇指。

[ðə; ði]['pjuːp(ə)l] [meɪ] [duː; də] [ðɪs] ['meni] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] [wɪð] [greɪt] [əd'vɑːntɪdʒ] ;

The	pupil	may	do	this	many	times	a	day	with	great	advantage	;
这	瞳孔	可能	做	这	许多	时代	一个	天	和	伟大的	优势	;

学生一天可以多次这样做，并从中获益匪浅；

[fɔː(r); fə(r)][baɪ] [ðɪs] ['prəʊses][ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['nʌk(ə)lz]

for	by	this	process	the	ligaments	and	tendons	of	the	knuckles
为了	经过	这	过程	这	韧带	和	肌腱	的	这	指关节

通过这个过程，指关节的韧带和肌腱

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	68	]
[	页	-	]

[第68页]

[ɑː(r); ə(r)] [stretʃt] [ænd; ənd] ['luːs(ə)nd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)][set] [friː] .

are	stretched	and	loosened	,	and	the	muscles	are	set	free	.
是	拉伸	和	松动	,	和	这	肌肉	是	放	自由的	.

肌肉被拉伸放松，从而获得解放。

[ɒv; əv] [kɔːs] ['ɔːlweɪz] [wɪð] [djuː] [ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] .

Of	course	always	with	due	moderation	.
的	课程	总是	和	到期的	适度	.

当然，一切都要适度。

[ə'nʌðə(r)] ['veri] [ɪm'pɔːt(ə)nt]['eksəsaɪz] ,

Another	very	important	exercise	,
其他	非常	重要的	锻炼	,

另一项非常重要的练习，

['beərɪŋ] ['tʃi:fli] [ɒn][ðə; ði] ['tendənz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] [lɑ:dʒ] [ˌmetə'kɑ:pl] [dʒɔɪnts][ɔ:(r)]
bearing **chiefly** **on** **the** **tendons** **and** **ligaments** **of** **the** **large** **metacarpal** **joints** **or**
轴承 主要 在 这 肌腱 和 韧带 的 这 大的 掌骨 关节 或者
['nʌk(ə)lz] , [ɪz][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] :
knuckles **,** **is** **the** **following** **:**
指关节 , 是 这 下列的 :

主要作用于大掌骨关节或指关节的肌腱和韧带的是以下几种：

[wɪð] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] ['fɔ:fɪŋgə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][wʌn][hænd] [teɪk] [həʊld][ɒv; əv][wʌn]['fɪŋgə(r)][ɒv; əv]
With **the** **thumb** **and** **forefinger** **of** **the** **one** **hand** **take** **hold** **of** **one** **finger** **of**
和 这 拇指 和 食指 的 这 一 手 拿 抓住 的 一 手指 的
[ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] ,
the **other** **hand** **,**
这 其他 手 ,

用一只手的拇指和食指抓住另一只手的一根手指，

[ænd; ənd] [ʃeɪk] [ˌaɪ 'ti:][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [fɔ:(r); fə(r)][wʌn] ['mɪnɪt] , [tu:; tə][ɪts] [ru:t] .
and **shake** **it** **up** **and** **down** **,** **for** **one** **minute** **,** **to** **its** **root** **.**
和 摇 它 向上 和 向下 , 为了 一 分钟 , 到 它是 根 .

上下摇晃一分钟，直到根部。

[ðen] [teɪk] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] [ɪn][laɪk]['mænə(r)] .
Then **take** **the** **other** **fingers** **in** **succession** **in** **like** **manner** **.**
然后 拿 这 其他 手指 在 演替 在 喜欢 方式 .

然后按同样的方式依次拿起其他手指。

[tu:; tə][bi:; bi] [ə'plaɪd] ['i:kwəli] [tu:; tə][bəuθ][hændz] , [ænd; ənd][tu:; tə][bi:; bi] [dʌn] ,
To **be** **applied** **equally** **to** **both** **hands** **,** **and** **to** **be** **done** **,**
到 是 应用 同样地 到 两个都 双手 , 和 到 是 完毕 ,

双手均需涂抹，并按以下步骤操作。

[ɪ'speʃəli] [wɪð] [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 5th ['fɪŋgəz] ['seprətli] , [æz; əz]['ɒf(ə)n][æz; əz] ['leʒə(r)] [pə'mɪts] .
especially **with** **the** **4th** **and** **5th** **fingers** **separately** **,** **as** **often** **as** **leisure** **permits** **.**
尤其 和 这 4th 和 5th 手指 分别地 , 作为 经常 作为 闲暇 许可证 .

尤其是经常分别用第四根和第五根手指练习，只要有空闲时间就练习。

[tu:; tə] [ðɪs] ['kætəgəri] [bi'lɔŋz] ['ɔ:lsəʊ][ə'nʌðə(r)] ['eksəsaɪz][ɒv; əv][ðə; ði] [ˌmetə'kɑ:pl] [dʒɔɪnts][ɔ:(r)]
To **this** **category** **belongs** **also** **another** **exercise** **of** **the** **metacarpal** **joints** **or**
到 这 类别 属于 还 其他 锻炼 的 这 掌骨 关节 或者
['nʌk(ə)lz] .
knuckles **.**
指关节 .

这一类别还包括另一种针对掌骨关节或指关节的练习。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

第3/4页

['ɪntuː][ðə; ði][pɑːm][ɒv; əv][wʌn] [ˌaʊt'stretʃt] [hænd] [pleɪs] [ðə; ði][kləʊzd] ['fɪŋgəz] [ɔː(r)][fɪst][ɒv; əv][ðə; ði]

Into	the	palm	of	one	outstretched	hand	place	the	closed	fingers	or	fist	of	the
进入	这	棕榈	的	一	伸展	手	地方	这	关闭	手指	或者	拳头	的	这

['ʌðə(r)] :

other	:
其他	:

将另一只手的握拳或手指放在一只伸出的手掌中:

[ðen] ['əʊpən][ænd; ənd][kləʊz][ðə; ði]['lætə(r)][æz; əz][fɑːst][ænd; ənd][æz; əz] [lɒŋ] [ə; eɪ][taɪm][æz; əz][ɪz]

then	open	and	close	the	latter	as	fast	and	as	long	a	time	as	is
然后	打开	和	关闭	这	后者	作为	快速地	和	作为	长的	一个	时间	作为	是

[ə'griːəb(ə)l] ,

agreeable	,
同意	,

然后以合适的速度和时间打开和关闭后者。

['ɔːlweɪz] [kən'tɪnjʊɪŋ] [tuː; tə] [pres]

always	continuing	to	press
总是	继续	到	按

始终持续施压

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	69	]
[	页	-	]

[第69页]

[ə'pɒn][ðə; ði][pɑːm] .

upon	the	palm	.
之上	这	棕榈	.

在手掌上。

[tʃeɪndʒ] [hændz][ænd; ənd] [rɪ'piːt] .

Change	hands	and	repeat	.
改变	双手	和	重复	.

换手重复。

['evə(r)][rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðə; ði] ['dɪfɪkəltɪz] [ɒv; əv] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['ɪntuː]['ɔːdə(r)][laɪ] ,

Ever	remember	that	the	difficulties	of	bringing	the	fingers	into	order	lie	,
曾经	记住	那	这	困难	的	带来	这	手指	进入	命令	说谎	,

[ˌfɪziə'lɒdʒɪkli] ,

physiologically	,
生理学	,

永远记住，手指协调运动的难点在于生理上的原因。

['ɔːlməʊst][ɔːl][ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][bəʊnz][ɔː(r)] ['nʌk(ə)lz] ; [ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði][faɪv] [prɪ'siːdɪŋ]

almost	all	in	the	middle	-	hand	bones	or	knuckles	;	and	as	the	five	preceding
几乎	全部	在	这	中间	-	手	骨头	或者	指关节	;	和	作为	这	五	前

['eksəsaɪzɪz] ,

exercises	,
练习	,

几乎全部集中在中指骨或指关节；并且与前五个练习一样，

— [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] [θri:] [lɑ:st] , — [ækt][ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [ænd; ənd]['speʃ(ə)l]['mænə(r)]

—	and	especially	the	three	last	,	—	act	in	a	very	efficient	and	special	manner
—	和	尤其	这	三	最后的	,	—	行为	在	一个	非常	高效的	和	特别的	方式

[ə'pɒn][ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

upon	the	ligaments	,
之上	这	韧带	,

——尤其是最后三个——对韧带的作用方式非常有效且特殊，

['tendənz] , [ænd; ənd] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ði:z] [ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

tendons	,	and	muscles	of	these	and	the	other	joints	of	the	fingers	,
肌腱	,	和	肌肉	的	这些	和	这	其他	关节	的	这	手指	,

手指及其他手指关节的肌腱和肌肉，

[ðeɪ] ['kænɒt] [bi:; bi] [meɪd] [tu:] ['ɒf(ə)n] .

they	cannot	be	made	too	often	.
他们	不能	是	制成	也	经常	.

它们永远不会嫌多。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	70	]
[	页	-	]

[第70页]

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XIII	.
章	十三	.

第十三章

[mə'kænɪkl] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] ([kən'tɪnju:d]) .

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	(	CONTINUED	)	.
机械的	手指	-	练习	(	持续	)	.

机械手指练习（续）。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɒt] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tu:; tə] [pleɪ] [ðə; ði]['ɔ:d(ə)n(ə)ri]['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz][ænd; ənd] [skeɪlz] .

It	is	not	sufficient	to	play	the	ordinary	finger	-	exercises	and	scales	.
它	是	不是	充足的	到	玩	这	普通的	手指	-	练习	和	秤	.

仅仅练习普通的手指练习和音阶是不够的。

[æz; əz][hæz; həz] [bi:n] [ʃəʊn] [ɪn][ðə; ði]['əʊpənɪŋ] ['tʃæptəz] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][ˌænə'tɒmɪk(ə)l]

As	has	been	shown	in	the	opening	chapters	,	and	in	the	anatomical
作为	有	到过	所示	在	这	开幕	章节	,	和	在	这	解剖学

[ˌreprɪzen'teɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,

representations	of	the	hand	,
表现形式	的	这	手	,

正如开篇章节和手部解剖图所示，

[ɔ:l][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt] ['i:kwəli] [strɒŋ] ; [fɔ:(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 5th

all	the	fingers	are	not	equally	strong	;	for	instance	,	the	4th	and	5th
全部	这	手指	是	不是	同样地	强的	;	为了	实例	,	这	4th	和	5th

['fɪŋgəz] [ɑ:(r); ə(r)] ,

fingers	are	,
手指	是	,

手指的力量并不完全相同；例如，第四根手指和第五根手指的力量就较弱。

[baɪ]['neɪtʃə(r)] , [mʌtʃ] [wi:kə] [ðæn; ðən][ðə; ði]['ʌðə(r)z] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['nesəsəri] [tu:; tə] ['remədi]

by	nature	,	much	weaker	than	the	others	,	and	it	is	necessary	to	remedy
经过	自然	,	很多	较弱	比	这	其他的	,	和	它	是	必要的	到	补救

[ðɪs] [ˌɪnɪ'kwɒlətɪ] .

this	inequality	.
这	不等式	.

从本质上来说，它比其他种族弱得多，因此有必要纠正这种不平等现象。

[iːtʃ] ['fɪŋgə(r)] [ɔːt] , ['ðeəfɔː(r)] , [tuː; tə][hæv; həv][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ɪt'self] ,

Each	finger	ought	,	therefore	,	to	have	gymnastic	exercises	for	itself	,
每个	手指	应该	,	所以	,	到	有	体操	练习	为了	本身	,

因此，每个手指都应该有自己专属的体操练习。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [pə'fɔːmd] [ɒn][sʌm; səm]['sɒlɪd]['bɒdi] , [wɪtʃ] [kæn; kən][biː; bi]

and	they	ought	to	be	performed	on	some	solid	body	,	which	can	be
和	他们	应该	到	是	执行	在	一些	坚硬的	身体	,	哪个	能	是

['fɜːmli] [grɑːsp, græsp] .

firmly	grasped	.
牢牢	抓住	.

而且这些动作应该在可以牢牢抓住的坚固物体上进行。

[fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] ['pɜːpəs] [teɪk] [ə; eɪ] [raʊnd] [stɑːf] , [frɒm; frəm] - [tuː; tə] - ['ɪntʃɪz] [lɒŋ] ,

For	this	purpose	take	a	round	staff	,	from	12	to	18	inches	long	,
为了	这	目的	拿	一个	圆形的	职员	,	从	-	到	-	英寸	长的	,

为此，取一根长12至18英寸的圆棒，

[ænd; ənd][hɑːf][tuː; tə] [θriː] ['kwɔːtəz] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] , [ɒn] [wɪtʃ] ,

and	half	to	three	quarters	of	an	inch	thick	,	on	which	,
和	一半	到	三	四分之一	的	一个	英寸	厚的	,	在	哪个	,

厚度为半英寸到四分之三英寸，其上，

[æt; ət][ə; eɪ]['prɒpə(r)] ['dɪstəns] [frɒm; frəm][wʌn][ə'nʌðə(r)] , [raʊnd]

at	a	proper	distance	from	one	another	,	round
在	一个	恰当的	距离	从	一	其他	,	圆形的

彼此保持适当距离，圆形

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	71	]
[	页	-	]

[第71页]

[ˌɪnden'teɪʃnz] [ɑː(r); ə(r)] [meɪd] ,

indentations	are	made	,
缩进	是	制成	,

压痕已形成，

[ænd; ənd]['ɪntuː] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi] [pleɪst] ['ɑːftə(r)][ðə; ði]['mænə(r)] ['ɪləstreɪtɪd]

and	into	which	the	fingers	are	to	be	placed	after	the	manner	illustrated
和	进入	哪个	这	手指	是	到	是	放置	后	这	方式	插图

[ɪn][ðə; ði] [ə'dʒɔɪnɪŋ] [ænd; ənd] ['fɒləʊɪŋ] ['fɪgəz] .

in	the	adjoining	and	following	figures	.
在	这	相邻的	和	下列的	数据	.

手指应按照相邻和后续图示的方式放置。

[də'rekʃ(ə)nz] .

Directions	.
方向	.

方向。

[pleɪs] [ðə; ði] [θʌm] [ɒv; əv] [iːtʃ] [hænd][ɒn][wʌn][saɪd] ,

Place	the	thumb	of	each	hand	on	one	side	,
地方	这	拇指	的	每个	手	在	一	边	,

将双手拇指放在一侧，

[ænd; ənd][ðə; ði][fɔː(r)] ['fɪŋgəz] ['veri] ['fɜːmli] [fɪkst] [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd][ɒv; əv][ðə; ði] [stɑːf] ;

and	the	four	fingers	very	firmly	fixed	on	the	other	side	of	the	staff	;
和	这	四	手指	非常	牢牢	固定的	在	这	其他	边	的	这	职员	;

四根手指牢牢地固定在棍子的另一侧；

[reɪz] [wʌn]['fɪŋgə(r)][æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː][fɔːl] [daʊn] ['vɪgərəsli] ,
raise one finger as high as possible , and let it fall down vigorously ,
增加 一 手指 作为 高的 作为 可能的 , 和 让 它 落下 向下 大力 ,

尽可能高地举起一根手指，然后用力放下。

[laɪk][ə; eɪ]['hæmə(r)] , - [taɪmz][ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [waɪl] [ðə; ði] [θriː] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɪŋgəz] , [stretʃt]
like a hammer , 20 times in succession , while the three remaining fingers , stretched
喜欢 一个 锤 , - 时代 在 演替 , 尽管 这 三 其余的 手指 , 拉伸
[aʊt][frɒm; frəm][wʌn][ə'nʌðə(r)] ,
out from one another ,
出去 从 一 其他 ,

像锤子一样，连续敲击20次，而剩下的三根手指则彼此伸开。

[laɪk] [klɔːz] , [rɪ'meɪn] [ɪm'uːvəbəl] .
like claws , remain immoveable .
喜欢 爪子 , 保持 不可移动的 .

像爪子一样，保持不动。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] ['eksəsaɪz][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] ; ['fɜːmli] , ['sləʊli] , ['vɪgərəsli] ,
In the same way exercise the other fingers ; firmly , slowly , vigorously ,
在 这 相同的 方式 锻炼 这 其他 手指 ; 牢牢 , 缓慢地 , 大力 ,

用同样的方法锻炼其他手指；要坚定、缓慢、有力。

[ænd; ənd] [ɪ'miːdiətli] ['ɑːftə(r)][ðə; ði]['sɪlɪndə(r)]['eksəsaɪzɪz][dʒʌst] [dɪ'skraɪbd] .
and immediately after the cylinder exercises just described .
和 立即地 后 这 圆柱 练习 只是 描述 .

紧接着刚才描述的圆柱体练习。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [θriː] [taɪmz] ['deɪli] , [iːtʃ] [taɪm][fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] , [ˌɔːltə'geðə(r)][fɔː(r); fə(r)] -
Repeat this three times daily , each time for five minutes , altogether for 15
重复 这 三 时代 日常的 , 每个 时间 为了 五 分钟 , 共 为了 -
['mɪnɪts] [ə; eɪ][deɪ] ,
minutes a day ,
分钟 一个 天 ,

每天重复三次，每次五分钟，每天总共十五分钟。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['ɒf(tə)n] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [dʌn] [ðə; ði]['betə(r)] .
but the oftener it be done the better .
但 这 更频繁 它 是 完毕 这 更好的 .

但是做得越频繁越好。

[ðəʊz] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][pi'ænəʊ] [niːd] [nɒt] [kən'faɪn] [ðəm'selvz] [tuː; tə][wʌn][pə'tɪkjələ(r)]['eksəsaɪz] ,
Those playing the piano need not confine themselves to one particular exercise ,
那些 玩耍 这 钢琴 需要 不是 局限 他们自己 到 一 特别的 锻炼 ,

弹钢琴的人不必局限于某一种特定的练习方式。

[bʌt; bət] [meɪ] [meɪk] [juːz][ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['fɪgəz] [æt; ət] ['pleʒə(r)] .
but may make use of all the figures at pleasure .
但 可能 制作 使用 的 全部 这 数据 在 乐趣 .

但可以随意使用所有数字。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 72]
[页 -]

[第72页]

[fɪg] . - .
Fig . 32 .
如图 . - .

图32。

[fɪg] . - .
Fig . 31 .
如图 . - .

图31。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 73]
[页 -]

[第73页]

[fɪg] . - .
Fig . 33 .
如图 . - .

图33。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 74]
[页 -]

[第74页]

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [treɪnd] [fɔː(r); fə(r)][ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] , [æz; əz]
The fingers of the left hand may also be trained for violin playing , as
这 手指 的 这 左边 手 可能 还 是 受过训练 为了 小提琴 玩耍 , 作为
[siːn] [ɪn] [fɪg] . - .
seen in Fig . 35 .
已见 在 如图 . - .

如图 35 所示，左手的指头也可以进行小提琴演奏的训练。

[fɪg] . - .
Fig . 35 .
如图 . - .

图35。

['fɜːðə(r)] [ə'pɒn][ðə; ði] [seɪm] .
Further upon the same .
更远 之上 这 相同的 .

进一步阐述。

['ɑːftə(r)][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] , [baɪ][fɑː(r)][ðə; ði][məʊst] [ɪ'fektɪv] [ɒv; əv][ɔːl] [miːnz] [fɔː(r); fə(r)] [ɪm'pɑːtɪŋ] ,
After the cylinders , by far the most effective of all means for imparting ,
后 这 气缸 , 经过 远的 这 最多 有效的 的 全部 方法 为了 传授 ,

在气缸之后，迄今为止最有效的传感方式是.....

[ˌdʒɪm'næstɪkli] , [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][tuː; tə][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [tə'geðə(r)] [wɪð] ['iːvənnəs]
gymnastically , strength and flexibility to the fingers , together with evenness
体操 , 力量 和 灵活性 到 这 手指 , 一起 和 均匀度
[ɒv; əv] ['vɪgə(r)] , [ˌɪndɪˌvɪdʒu'ælətɪ] ,
of vigour , individuality ,
的 活力 , 个性 ,

体操方面，手指的力量和灵活性，以及均衡的活力和个性，

[ænd; ənd] [ˌɪndɪ'pendəns] , [ɪz] , ['deɪlɪ] , [ɪn][ðə; ði] [ruːm] , [ɔː(r)] [waɪl] ['wɔːkɪŋ] , [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði]
and independence , is , daily , in the room , or while walking , to take the
和 独立 , 是 , 日常的 , 在 这 房间 , 或者 尽管 步行 , 到 拿 这
[ə'bʌv] - [nemd] [stɑːf] ,
above - named staff ,
多于 - 命名 职员 ,

独立性是指，每天在房间里或走路时，都要使用上述工作人员。

[ɔː(r)] , [ɪn'diːd] , [ə; eɪ] [smuːð] [raʊnd] [stɪk] [ɒv; əv] - ['ɪntʃɪz] [lɒŋ] ,
or , indeed , a smooth round stick of 18 inches long ,
或者 , 的确 , 一个 光滑的 圆形的 戳 的 - 英寸 长的 ,

或者，实际上，是一根长18英寸的光滑圆木棍。

[ænd; ənd][hɑːf][tuː; tə] [θriː] ['kwɔːtəz] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] , [ɔː(r)][æn; ən]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['wɔːkɪŋ] -

and	half	to	three	quarters	of	an	inch	thick	,	or	an	ordinary	walking	-
和	一半	到	三	四分之一	的	一个	英寸	厚的	,	或者	一个	普通的	步行	-

[stɪk] ,

stick	,
戳	,

厚度为半英寸到四分之三英寸，或者像普通的手杖一样。

[ænd; ənd][tuː; tə] [pə'fɔːm] [ɒn][ˌaɪ 'tiː][æz; əz] [f'ɒləʊz] — [wɪð]

and	to	perform	on	it	as	follows	—	With
和	到	履行	在	它	作为	跟随	—	和

并按如下方式执行——

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	75	]
[	页	-	]

[第75页]

[ðə; ði][fɔː(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][wʌn][ɔː(r)][bəuθ][hændz] ['fɜːmli] [prest] [ænd; ənd] [stretʃt] [ə'pɒn][ˌaɪ 'tiː] ,

the	four	fingers	of	one	or	both	hands	firmly	pressed	and	stretched	upon	it	,
这	四	手指	的	一	或者	两个都	双手	牢牢	按下	和	拉伸	之上	它	,

一只或两只手的四指牢牢按压并伸展在上面，

[reɪz] [wʌn]['fɪŋgə(r)][æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [ænd; ənd] , [æz; əz] [ə'bʌv] ['steɪtɪd] ,

raise	one	finger	as	high	as	possible	,	and	,	as	above	stated	,
增加	一	手指	作为	高的	作为	可能的	,	和	,	作为	多于	声明	,

尽可能高地举起一根手指，然后，如上所述，

[let][ˌaɪ 'tiː][fɔːl] [daʊn] [ə'pɒn][ˌaɪ 'tiː] ['vɪgərəsli] , [laɪk][ə; eɪ]['hæmə(r)] ,

let	it	fall	down	upon	it	vigorously	,	like	a	hammer	,
让	它	落下	向下	之上	它	大力	,	喜欢	一个	锤	,

让它像锤子一样猛烈地砸在上面。

[waɪl] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [rɪ'meɪn] ['fɜːmli] [prest] [ɒn][ðə; ði] [stɪk] , - [tuː; tə] - [taɪmz][ɪn]

while	the	other	fingers	remain	firmly	pressed	on	the	stick	,	20	to	30	times	in
尽管	这	其他	手指	保持	牢牢	按下	在	这	戳	,	-	到	-	时代	在

[sək'seʃ(ə)n] ,

succession	,
演替	,

其余手指仍牢牢按在棍子上，连续按压 20 至 30 次。

[ðen] [ɪn] ['kʌplɪts] [wɪð] [ðə; ði] 5th [ænd; ənd] 4th ['fɪŋgəz] , [ðen] [wɪð] [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 3rd ,

then	in	couplets	with	the	5th	and	4th	fingers	,	then	with	the	4th	and	3rd	,
然后	在	对句	和	这	5th	和	4th	手指	,	然后	和	这	4th	和	3rd	,

然后分别用第五指和第四指成对地弹奏，再用第四指和第三指成对地弹奏。

[ðen] [wɪð] [ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 2nd , - [taɪmz] [iːtʃ] , [ðə; ði] [tuː] ['fɪŋgəz] , [ɪn][ɔːl][keɪsɪz] ,

then	with	the	3rd	and	2nd	,	20	times	each	,	the	two	fingers	,	in	all	cases	,
然后	和	这	3rd	和	2nd	,	-	时代	每个	,	这	二	手指	,	在	全部	案例	,

然后分别用第3根和第2根手指各做20次，在所有情况下都是如此。

[æz; əz]['steɪtɪd] , ['lɪftɪd] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)z] [rɪ'meɪnɪŋ] , [stretʃt]

as	stated	,	lifted	as	high	as	possible	,	and	the	others	remaining	,	stretched
作为	声明	,	抬起	作为	高的	作为	可能的	,	和	这	其他的	其余的	,	拉伸

[æt; ət]['iːv(ə)n] ['dɪstənsɪz] ,

at	even	distances	,
在	甚至	距离	,

如前所述，将其中一根尽可能抬高，其余部分则均匀拉伸。

[fɜːm][ə'pɒn][ðə; ði][stɑːf] ; ['faɪnəli] , [wɪð] [ðə; ði][fɔː(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [iːtʃ] [hænd] , - [taɪmz] [ə'sendɪŋ]
firm upon the staff ; finally , with the four fingers of each hand , 12 times ascending
公司 之上 这 职员 ; 最后 , 和 这 四 手指 的 每个 手 , - 时代 上升
,
,
,

稳稳地握住杖；最后，用双手各四指向上挥动12次，

[ænd; ənd] - [taɪmz] [dɪ'sendɪŋ] , [bʌt; bət]['ɔːlweɪz] ['sləʊli] , [ˌenə'dʒetɪkli] , [wɪð] [fɜːm] ['preʃə(r)] , “
and 12 times descending , but always slowly , energetically , with firm pressure , “
和 - 时代 下降 , 但 总是 缓慢地 , 精力充沛地 , 和 公司 压力 , “
[ænd; ənd][ɪn][taɪm] .
and in time .
和 在 时间 .

下降 12 次，但总是缓慢、有力、坚定地向下压，“并且及时”。

” [juː; jʊ] [meɪ] [ə'keɪʒnəli] ['præktɪs] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fɑːstə(r)] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði]
” You may occasionally practise a little faster , but it must be the
” 你 可能 偶尔 实践 一个 小的 快点 , 但 它 必须 是 这
[ɪk'sepʃ(ə)n] .
exception .
例外 .

“你偶尔可以练习得稍微快一点，但这必须是例外情况。”

[sləʊ] ['muːvɪŋ] , ['presɪŋ] , [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][frɒm; frəm][ðə; ði] [tʃiːf] [dʒɪm'næstɪk] [ruːl] . [
Slow moving , pressing , and stretching should from the chief gymnastic rule . [
慢的 移动 , 紧迫 , 和 伸展 应该 从 这 首席 体操 规则 . [
['sɛvən]]
7]
7]

缓慢移动、按压和伸展是体操运动的主要规则。[7]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 76]
[页 -]

[第76页]

[ɪn][ə; eɪ]['sɪmələ(r)]['mænə(r)][juː; jʊ] [meɪ] ['præktɪs] , ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪð] ['enədʒi] , [wɪð] [wʌn][ɔː(r)] [wɪð]
In a similar manner you may practise , slowly and with energy , with one or with
在 一个 相似的 方式 你 可能 实践 , 缓慢地 和 和 活力 , 和 一 或者 和
[bəuθ][hændz] ,
both hands ,
两个都 双手 ,

类似地，你可以用一只手或双手缓慢而有力地练习。

[ɔːl][sɔːrts][ɒv; əv] ['dɪfɪkəlt] , ['mʌskjələ(r)] ['muːvmənts] [ænd; ənd] [p'æsɪdʒɪz] [ə'pɒn][ðə; ði][stɑːf] , [fɔː(r); fə(r)]
all sorts of difficult , muscular movements and passages upon the staff , for
全部 排序 的 难的 , 肌肉发达的 移动 和 段落 之上 这 职员 , 为了
[ɪg'zɑːmp(ə)l] : —
example : —
例子 : —

例如，各种各样难度高、需要大量肌肉力量的动作和五线谱演奏：—

[fɜːst] ['sɪəriːz] .
First series .
第一的 系列 .

第一季。

[ɪn] ['kʌplɪts] - [tuː; tə] - [taɪmz] [iːtʃ] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [wɪð] [ðə; ði] 2nd [ænd; ənd] 4th ['fɪŋgəz] ,
In couplets 20 to 30 times each in succession , with the 2nd and 4th fingers ,
在 对句 - 到 - 时代 每个 在 演替 , 和 这 2nd 和 4th 手指 ,

用食指和中指，连续两行各重复20到30次。

['ɔ:ltəneɪtɪŋ] , ['ɑ:ftəwədz] , [wɪð] [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 2nd ; [ðen] [wɪð] [ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 5th
alternating , afterwards , with the 4th and 2nd ; then with the 3rd and 5th
交替 , 然后 , 和 这 4th 和 2nd ; 然后 和 这 3rd 和 5th
['fɪŋgəz] ,
fingers ,
手指 ,

之后交替使用第4指和第2指；然后交替使用第3指和第5指。

['ɔ:ltəneɪtɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] 5th [ænd; ənd] 3rd ; [ɪn] [i:tʃ] [keɪs] [ðə; ði] [tu:] ['fɪŋgəz] [stretʃt] [waɪd] [ə'pɑ:t]
alternating with the 5th and 3rd ; in each case the two fingers stretched wide apart
交替 和 这 5th 和 3rd ; 在 每个 案件 这 二 手指 拉伸 宽的 除
,
,
,

与第5指和第3指交替使用；每次使用时，两根手指都张开得很开。

[ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [prest] [ə'pɒn][ðə; ði] [stɑ:f] .
and the other fingers pressed upon the staff .
和 这 其他 手指 按下 之上 这 职员 .

其余手指按在杖上。

['sekənd] ['sɪəri:z] .
Second series .
第二 系列 .

第二季。

[ɪn] ['kʌplɪts] - [tu:; tə] - [taɪmz] [i:tʃ] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [wɪð] [ðə; ði] 2nd [ænd; ənd] 3rd ['fɪŋgəz] ,
In couplets 20 to 30 times each in succession , with the 2nd and 3rd fingers ,
在 对句 - 到 - 时代 每个 在 演替 , 和 这 2nd 和 3rd 手指 ,

用食指和中指，连续两行各重复20到30次。

[fɜ:st] [kləʊz] [tə'geðə(r)] , [ðen] [waɪd] [ə'pɑ:t] , ['ɑ:ftəwədz] ['ɔ:ltəneɪtɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [wɪð] [ðə; ði]
first close together , then wide apart , afterwards alternating in the same way , with the
第一的 关闭 一起 , 然后 宽的 除 , 然后 交替 在 这 相同的 方式 , 和 这
3rd [ænd; ənd] 2nd .
3rd and 2nd .
3rd 和 2nd .

先紧密排列，然后分开，之后以同样的方式交替，与第 3 个和第 2 个交替。

[wɪð] [ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 4th ['fɪŋgəz] [fɜ:st] [kləʊz] [tə'geðə(r)] , [ðen] [waɪd] [ə'pɑ:t] , ['ɑ:ftəwədz]
With the 3rd and 4th fingers first close together , then wide apart , afterwards
和 这 3rd 和 4th 手指 第一的 关闭 一起 , 然后 宽的 除 , 然后
['ɔ:ltəneɪtɪŋ] ,
alternating ,
交替 ,

先将第三根和第四根手指并拢，然后分开，之后交替进行。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [wɪð] [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 3rd .
in the same way , with the 4th and 3rd .
在 这 相同的 方式 , 和 这 4th 和 3rd .

同样，第 4 个和第 3 个也是如此。

[wɪð] [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 5th ['fɪŋgəz] , [fɜ:st] [kləʊz] [tə'geðə(r)] , [ðen] [waɪd] [ə'pɑ:t] ,
With the 4th and 5th fingers , first close together , then wide apart ,
和 这 4th 和 5th 手指 , 第一的 关闭 一起 , 然后 宽的 除 ,

用第四根和第五根手指，先并拢，然后分开。

['ɑ:ftəwədz] ['ɔ:ltəneɪtɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [wɪð] [ðə; ði] 5th [ænd; ənd] 4th .
afterwards alternating in the same way , with the 5th and 4th .
然后 交替 在 这 相同的 方式 , 和 这 5th 和 4th .

然后以同样的方式交替进行，与第 5 个和第 4 个交替进行。

[ɪn] [iːtʃ] [keɪs] ['sləʊli] , [ðə; ði] [tuː] ['fɪŋgəz] ['lɪftɪd] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz][ɪz] [kən'viːniənt] ,
In **each** **case** **slowly** **,** **the** **two** **fingers** **lifted** **as** **high** **as** **is** **convenient** **,**
在 每个 案件 缓慢地 , 这 二 手指 抬起 作为 高的 作为 是 方便的 ,

在每种情况下，都缓慢地将两根手指抬到合适的高度。

- [tuː; tə] - [taɪmz] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] ,
20 **to** **30** **times** **in** **succession** **,**
- 到 - 时代 在 演替 ,

连续20到30次，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **77** **]**
[页 -]

[第77页]

[ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɜːmli] [fɪkst] [ə'pɒn][ðə; ði] [stɑːf] .
and **the** **other** **fingers** **remaining** **firmly** **fixed** **upon** **the** **staff** **.**
和 这 其他 手指 其余的 牢牢 固定的 之上 这 职员 .

其余手指则牢牢地固定在杖上。

['lɑːstli] , [ɔːl][ðə; ði][fɔː(r)] ['fɪŋgəz] [tə'geðə(r)] , [ɪn] [iːtʃ] [ɒv; əv] [ðiːz] ['veərid][ænd; ənd] ['dɪfrənt]
Lastly **,** **all** **the** **four** **fingers** **together** **,** **in** **each** **of** **these** **varied** **and** **different**
, 全部 这 四 手指 一起 , 在 每个 的 这些 多种多样 和 不同的
[də'rekʃ(ə)nz] .
directions **.**
方向 .

最后，将四个手指并拢，分别朝这些不同的方向伸展。

[ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv][taɪmz][ɒv; əv] [iːtʃ] ['muːvmənt] , [ænd; ənd][ðə; ði] [djuˈreɪʃn] [ɒv; əv][taɪm] ,
The **number** **of** **times** **of** **each** **movement** **,** **and** **the** **duration** **of** **time** **,**
这 数字 的 时代 的 每个 移动 , 和 这 期间 的 时间 ,

每次动作的次数和持续时间，

['ɔːlsəʊ] ['weðə(r)] [ɔːl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] ['aʊə(r)] , [ɔː(r)] ['ʌðəwaɪz] ,
also **whether** **all** **should** **be** **made** **at** **the** **same** **hour** **,** **or** **otherwise** **,**
还 无论 全部 应该 是 制成 在 这 相同的 小时 , 或者 否则 ,

此外，还要考虑是否所有工作都应该在同一时间完成，还是应该另行安排。

[ɪz][left][tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'skreʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃə(r)] [ænd; ənd]['pjuːp(ə)l] .
is **left** **to** **the** **discretion** **of** **the** **teacher** **and** **pupil** **.**
是 左边 到 这 审慎 的 这 老师 和 瞳孔 .

由教师和学生自行决定。

[ai] [wʊd] [ˌrekə'mend] , [æt; ət][fɜːst] , [ðə; ði] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ɒv; əv] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] [məʊdz] [ɔː(r)]['eksəsaɪzɪz]
I **would** **recommend** **,** **at** **first** **,** **the** **selection** **of** **three** **or** **four** **modes** **or** **exercises**
我 会 推荐 , 在 第一的 , 这 选择 的 三 或者 四 模式 或者 练习
[fɔː(r); fə(r)] [pə'sɪstənt] ['præktɪs] ,
for **persistent** **practice** **,**
为了 执着的 实践 ,

我建议，一开始可以选择三到四种模式或练习进行持续练习。

[tuː; tə][lɑːst]['əʊvə(r)][ə; eɪ]['gɪv(ə)n]['pɪəriəd][ɒv; əv][taɪm] , [ðen] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] [tuː; tə]['ʌðə(r)z] .
to **last** **over** **a** **given** **period** **of** **time** **,** **then** **to** **change** **to** **others** **.**
到 最后的 超过 一个 给定 时期 的 时间 , 然后 到 改变 到 其他的 .

持续一段时间后，转变为其他状态。

[bʌt; bət][ðə; ði]['regjələ(r)]['eksəsaɪz][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] [ɔː(r)][pɑːt][ɒv; əv][ðem; ðəm] , ['deɪli] , [wɪl] ,
But **the** **regular** **exercise** **of** **the** **whole** **or** **part** **of** **them** **,** **daily** **,** **will** **,**
但 这 常规的 锻炼 的 这 所有的 或者 部分 的 他们 , 日常的 , 将要 ,

但是，每天规律地练习全部或部分动作，将会.....

[ɪn][ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [ʃɔ:t] [taɪm] , [məʊst]['ʃʊəli; 'ʃɔ:li][ɪm'pɑ:t] [ɪ'mens] [streŋθ] [tu:; tə] , [ænd; ənd]

in	a	comparatively	short	time	,	most	surely	impart	immense	strength	to	,	and
在	一个	比较	短的	时间	,	最多	一定	传授	巨大	力量	到	,	和

['rendə(r)]['fleksəb(ə)l] ,

render	flexible	,
使成为	灵活的	,

在相对较短的时间内，肯定会赋予其巨大的力量和灵活性，

[ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ænd; ənd][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgəz] ; [wɪl][ɪ'neɪb(ə)l][ju:; jʊ] , [ɪf] [ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]

the	muscles	and	joints	of	the	fingers	;	will	enable	you	,	if	the	directions
这	肌肉	和	关节	的	这	手指	;	将要	使能够	你	,	如果	这	方向

[bi:; bi]['dju:li] ['fɒləʊd] ,

be	duly	followed	,
是	正式地	随后	,

手指的肌肉和关节；如果按照说明正确操作，将使您能够：

[tu:; tə] [ɪ'fekt] [fɔ:(r); fə(r)] [jɔ:'self] ['pɜ:fɪktli] ['i:kwəl][ænd; ənd]['i:v(ə)n] ['fɪŋgərɪŋ] ,

to	effect	for	yourself	perfectly	equal	and	even	fingering	,
到	影响	为了	你自己	完美	平等的	和	甚至	指法	,

为了达到完全均匀一致的指法效果，

[ænd; ənd]['rendə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪn'taɪəli] [ˌɪndɪ'pendənt] [wʌn][ɒv; əv][ə'nʌðə(r)] .

and	render	the	fingers	entirely	independent	one	of	another	.
和	使成为	这	手指	完全	独立的	一	的	其他	.

并使手指完全独立于其他手指。

[bʌt; bət][let][ɔ:l][bi:; bi] [dʌn] [wɪð] [dju:][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][nɒt] ['drɪvn] [tu:; tə] [ɪk'ses] .

But	let	all	be	done	with	due	moderation	,	and	not	driven	to	excess	.
但	让	全部	是	完毕	和	到期的	适度	,	和	不是	驱动	到	过量的	.

但凡事都应适度，不可过犹不及。

[ðɪs] [dʒɪm'næstɪk][stɑ:f] , [ɔ:(r)] ['wɔ:kɪŋ] - [stɪk] ['eksəsaɪz] , [haʊ'evə(r)]['sɪmp(ə)l][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [ə'pɪə(r)] ,

This	gymnastic	staff	,	or	walking	-	stick	exercise	,	however	simple	it	may	appear	,
这	体操	职员	,	或者	步行	-	戳	锻炼	,	然而	简单的	它	可能	出现	,

[ʃʊd; ʃəd] , [ɒn]

should	,	on
应该	,	在

这种体操棍或拐杖练习，无论看起来多么简单，都应该.....

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	78	]
[	页	-	]

[第78页]

[nəʊ] [ə'kaʊnt] , ['eni]['sɪŋg(ə)l][deɪ][bi:; bi][əʊ'mɪtɪd] .

no	account	,	any	single	day	be	omitted	.
不	帐户	,	任何	单身的	天	是	省略	.

任何一天都不得遗漏。

[ˌaɪ 'ti:][pɹədj'u:sɪz][ə; eɪ][məʊst] [sə'praɪzɪŋ] [ɪ'fekt] [ɪf] ['keəfəli] [ænd; ənd] ['vɪgərəsli] [meɪd] ;

It	produces	a	most	surprising	effect	if	carefully	and	vigorously	made	;
它	产	一个	最多	奇怪	影响	如果	小心	和	大力	制成	;

如果制作得细致认真，就能产生非常惊人的效果；

[æn; ən] [ɪ'fekt] [wɪtʃ] [wɪl] [bi:; bi][ðə; ði][mɔ:(r)][rɪ'mɑ:kəb(ə)l][ɪn] [prə'pɔ:ʃ(ə)n] [æz; əz][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑ:(r); ə(r)]

an	effect	which	will	be	the	more	remarkable	in	proportion	as	the	fingers	are
一个	影响	哪个	将要	是	这	更多的	卓越	在	部分	作为	这	手指	是

[prest] [ænd; ənd] [stretʃt] [fɑ:(r)] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][wʌn] [ə'nʌðə(r)] .

pressed	and	stretched	far	away	from	one	another	.
按下	和	拉伸	远的	离开	从	一	其他	.

当手指被按压并向两侧伸展得更远时，这种效果会更加显著。

[baɪ] [ðɪs] [miːnz] [ɔːl][ðə; ði] ['veəriəs] ['mʌs(ə)lz] , [ænd; ənd]['iːv(ə)n][ðə; ði] ['tendənz] , [dʒɔɪnts] ,

By	this	means	all	the	various	muscles	,	and	even	the	tendons	,	joints	,
经过	这	方法	全部	这	各种各样的	肌肉	,	和	甚至	这	肌腱	,	关节	,

通过这种方式，所有不同的肌肉，甚至肌腱、关节，

[ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɑː(r); ə(r)][pʊt]['ɪntuː] ['məʊʃn] , [ænd; ənd][bəuθ] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [nɜːvz] [ɑː(r); ə(r)]

and	ligaments	are	put	into	motion	,	and	both	fingers	and	nerves	are
和	韧带	是	放	进入	运动	,	和	两个都	手指	和	神经	是

['rendəd] [strɒŋ] [ænd; ənd][fɜːm] .

rendered	strong	and	firm	.
渲染	强的	和	公司	.

韧带开始活动，手指和神经都变得强壮有力。

[bɪ'saɪdz] , [nəʊ][taɪm] [niːd] [biː; bi] [lɒst] ;

Besides	,	no	time	need	be	lost	;
除了	,	不	时间	需要	是	丢失的	;

此外，无需浪费时间；

[æz; əz][ɪn] [pə'fɔːmɪŋ] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][juː; jʊ] [meɪ] [kən'vɜːs] [ɔː(r)][ɪn'geɪdʒ][ɪn]['ʌðə(r)] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] . [

as	in	performing	these	exercises	you	may	converse	or	engage	in	other	occupations	.	[
作为	在	表演	这些	练习	你	可能	交谈	或者	从事	在	其他	职业	.	[

[eit]]

8	]
8	]

在进行这些练习时，你可以交谈或从事其他活动。[8]

[ɪn] [ðɪs] ['mænə(r)] , ['ɔːlsəʊ] , [ðə; ði] 4th ['fɪŋgə(r)] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['treɪnɪŋ] ,

In	this	manner	,	also	,	the	4th	finger	may	have	a	special	training	,
在	这	方式	,	还	,	这	4th	手指	可能	有	一个	特别的	训练	,

这样一来，第四根手指也可以接受特殊训练。

[ænd; ənd] [bɪ'kʌm] ['iːkwəli] [strɒŋ] [wɪð] [ðə; ði]['ʌðə(r)z] .

and	become	equally	strong	with	the	others	.
和	变得	同样地	强的	和	这	其他的	.

并变得和其他人一样强大。

[ðɪs] ['fɪŋgə(r)][ɪz] , [ɒn] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] [graʊndz] , [ðə; ði] ['wiːkɪst] [ɒv; əv][ɔːl] ,

This	finger	is	,	on	physiological	grounds	,	the	weakest	of	all	,
这	手指	是	,	在	生理	理由	,	这	最弱	的	全部	,

从生理角度来看，这根手指是所有手指中最弱的。

[ænd; ənd]['ɑːftə(r)][ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv][veɪn] [ə'tempts] [æt; ət] ['remədiɪŋ] [ɪts] [wel] - [nəʊn] ['wiːknəs]

and	after	a	number	of	vain	attempts	at	remedying	its	well	-	known	weakness
和	后	一个	数字	的	徒劳	尝试	在	补救措施	它是出色地	-		已知	弱点

,

,

,

在多次徒劳地尝试弥补其众所周知的弱点之后，

[sʌm; səm] [ˌfiziˈɔlədʒist] [ɒv; əv] [nəʊt] [ɪn] ['dʒɜːməni] ,

some	physiologists	of	note	in	Germany	,
一些	生理学家	的	笔记	在	德国	,

德国一些著名的生理学家，

[hæv; həv] [gɒn] [səʊ][fɑː(r)][æz; əz][tuː; tə] [sə'dʒest] [ðə; ði][aɪ'dɪə] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [nɒt][biː; bi] [wel]

have	gone	so	far	as	to	suggest	the	idea	whether	it	would	not	be	well
有	已消失	所以	远的	作为	到	建议	这	主意	无论	它	会	不是	是	出色地

[tuː; tə] [kʌt] [ðə; ði]

to	cut	the
到	切	这

甚至有人提出，削减开支是否明智之举

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 79]
[页 -]

[第79页]

['lɪgəmənt] ['dʒɔɪnɪŋ] [ðə; ði] [tuː] ['fɪŋgəz] , [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [set] [ðə; ði] 4th ['fɪŋgə(r)] [friː] .

ligament	joining	the	two	fingers	,	in	order	to	set	the	4th	finger	free	.
韧带	加入	这	二	手指	,	在	命令	到	放	这	4th	手指	自由的	.

连接两根手指的韧带，以便释放第四根手指。

[bʌt; bət] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ʌnˈnesəsəri; ʌnˈnesɪsəri] [tuː; tə] [hæv; həv] [rɪˈkɔːs] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ruːd] [ænd; ənd] [ʌnˈnætʃrəl]

But	it	is	unnecessary	to	have	recourse	to	such	rude	and	unnatural
但	它	是	不必要	到	有	追索权	到	这样的	粗鲁的	和	不自然

['meʒəz] ;

measures	;
措施	;

但没有必要采取这种粗暴和不自然的措施；

[ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl] ['wiːknəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] 4th ['fɪŋgə(r)] [meɪ] [biː; bi] [ɪ'fektʃuəli] ['remədid] , [ænd; ənd]

the	natural	weakness	of	the	4th	finger	may	be	effectually	remedied	,	and
这	自然的	弱点	的	这	4th	手指	可能	是	有效地	已补救	,	和

[meɪ] [biː; bi] [ɪnˈtaɪəli] [ˌəʊvəˈkʌm] ,

may	be	entirely	overcome	,
可能	是	完全	克服	,

第四指的先天性无力可以得到有效矫正，甚至可以完全克服。

[baɪ] [ðə; ði] [əˈbʌv] ['eksəsaɪzɪz] .

by	the	above	exercises	.
经过	这	多于	练习	.

通过以上练习。

[ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪzɪz] , [ɪf] [pəˈfɔːmd] ['strɪktli] [əˈkɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] [dəˈrekʃ(ə)nz] ['gɪv(ə)n] [əˈbʌv] ,

The	same	exercises	,	if	performed	strictly	according	to	the	directions	given	above	,
这	相同的	练习	,	如果	执行	严格	根据	到	这	方向	给定	多于	,

如果严格按照上述说明进行同样的练习，

[ɑː(r); ə(r)] [ɪkˈstriːmli] ['juːsf(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɪl] ['rendə(r)] [bəuθ] [strɒŋ]

are	extremely	useful	for	all	the	fingers	,	which	they	will	render	both	strong
是	极其	有用	为了	全部	这	手指	,	哪个	他们	将要	使成为	两个都	强的

[ænd; ənd] ['fleksəb(ə)l] .

and	flexible	.
和	灵活的	.

它们对所有手指都非常有益，能使手指既强壮又灵活。

[ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [meɪ] [biː; bi] ['pɑːʃəli] [pəˈfɔːmd] [ɒn] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊm(ə)nts] ;

These	exercises	may	be	partially	performed	on	musical	instruments	;
这些	练习	可能	是	部分	执行	在	音乐	仪器	;

这些练习可以部分地在乐器上进行；

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [fɑː(r)] [mɔː(r)] [ɪ'fektɪv] [ɪf] [meɪd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [æz; əz] [daɪ'rɛktɪd] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz]

but	they	are	far	more	effective	if	made	gymnastically	,	as	directed	,	because
但	他们	是	远的	更多的	有效的	如果	制成	体操	,	作为	指导	,	因为

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

the	fingers	,
这	手指	,

但如果按照指导，以体操的方式进行，效果会好得多，因为手指，

[ɪn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] ['restɪŋ] [pɔɪnt] , [ɔː(r)] ['liːvə(r)] , [ænd; ənd] ['hævɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [fɜːm] [tuː; tə] [grɑːsp] ,

in	having	a	resting	point	,	or	lever	,	and	having	something	firm	to	grasp	,
在	拥有	一个	休息	观点	,	或者	杠杆	,	和	拥有	某物	公司	到	抓牢	,

有了支撑点或杠杆，以及可以牢牢抓住的东西，

[ɑː(r); ə(r)] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [pəˈfɔːm] [ðem; ðəm] [ˌdʒɪmˈnæstɪkli] .
are **enabled** **to** **perform** **them** **gymnastically** **.**
是 已启用 到 履行 他们 体操 .

能够以体操运动员的方式完成这些动作。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 80]
[页 -]

[第 80 页]

['fʊtnoʊt] : [['sɛvən]]
FOOTNOTES : [7]
脚注 : [7]

脚注：[7]

[ðə; ði] [leɪt] ['mɪstə(r)] [klɛ'mɛnti] [wɒz; wəz] ['selɪbreɪtɪd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɜːfɪkt] ['iːvənnəs] [ænd; ənd]
The late Mr Clementi was celebrated for the perfect evenness and
这 晚的 先生 克莱门蒂 曾是 著名 为了 这 完美的 均匀度 和
['bjuːti] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [tʌtʃ] [ɪn] ['pleɪɪŋ] ['ræpɪd] [p'æsɪdʒɪz] [ɒn][ðə; ði][piˈænəʊ] .
beauty of his touch in playing rapid passages on the piano .
美丽 的 他的 触碰 在 玩耍 迅速的 段落 在 这 钢琴 .

已故的克莱门蒂先生因其在钢琴上演奏快速乐段时触键的完美均匀性和优美性而闻名。

[ðə; ði] [miːnz] [baɪ] [wɪtʃ] [hiː; hi] [əˈteɪnd] [ðɪs] [ˌeksɪˈkjuːʃ(ə)n][hiː; hi][wɒz; wəz] [ʌnˈwɪlɪŋ] [tuː; tə][dɪsˈkləʊz] .
The means by which he attained this execution he was unwilling to disclose .
这 方法 经过 哪个 他 已达到 这 执行 他 曾是 不情愿 到 透露 .

他不愿透露自己是如何被处决的。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [naʊ] [nəʊn] [ðæt] [hiː; hi] [ɪˈfektɪd] [ˌaɪ ˈtiː][baɪ] ['pleɪɪŋ] [hɪz; ɪz] [skeɪlz] ['veri] ['sləʊli] ,
It is now known that he effected it by playing his scales very slowly ,
它 是 现在 已知 那 他 受影响 它 经过 玩耍 他的 秤 非常 缓慢地 ,

现在人们知道，他是通过非常缓慢地演奏音阶来实现这一点的。

[ænd; ənd] [wɪð] [greɪt] ['preʃə(r)] [ɒv; əv] [iːtʃ] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl]['fɪŋgə(r)] ([siː] [peɪdʒ] -) . [[eit]]
and with great pressure of each individual finger (see page 96) . [8]
和 和 伟大的 压力 的 每个 个人 手指 (看 页 -) . [8]

并且每个手指都施加了很大的压力（见第 96 页）。[8]

[ðə; ði] ['selɪbreɪtɪd] [ˌvaɪəˈlɪnɪst] , [bərˈnɑːrd] - , [təʊld][ˌem ˈiː] ['leɪtli] , [ɪn] ['lʌndən] ,
The celebrated violinist , Bernard Molique , told me lately , in London ,
这 著名 小提琴手 , 伯纳德 - , 讲述 我 最近 , 在 伦敦 ,

著名小提琴家伯纳德·莫利克最近在伦敦告诉我：

[ðæt] [wen] [hiː; hi][wɒz; wəz] [kɔːld] [ɒn][tuː; tə] [pleɪ] ['dɪfɪkəlt] ['səʊləʊ] ['piːsɪz] [ɪn]['pʌblɪk] ,
that when he was called on to play difficult solo pieces in public ,
那 什么时候 他 曾是 称为 在 到 玩 难的 独奏 件 在 民众 ,

当他被要求在公开场合演奏高难度独奏曲目时，

[hiː; hi] ['veri] ['ɒf(ə)n] [pleɪd] [ðem; ðəm] ['priːviəsli] ['əʊvə(r)][ə'pɒn][ə; eɪ] [stɪk] .
he very often played them previously over upon a stick .
他 非常 经常 玩 他们 之前 超过 之上 一个 戳 .

他以前经常把它们放在棍子上演奏。

['tʃæptə(r)] [ˌeksˌaɪ'viː] .
CHAPTER XIV .
章 十四 .

第十四章

[məˈkænɪkl] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz] ([kən'tɪnjuːd]) .
MECHANICAL FINGER - EXERCISES (CONTINUED) .
机械的 手指 - 练习 (持续) .

机械手指练习（续）。

[mɔːr'əʊvə(r)] , ['bjuːtɪf(ə)l] [wɜːks] [ɒv; əv] [ɑːt] , [laɪk] [pɪˌænəʊ'fɔːteɪ; pɪˌænəʊ'fɔːtɪ] , ['vaɪə'lɪn] , [ænd; ənd] ['ʌðə(r)]

Moreover	,	beautiful	works	of	art	,	like	pianofortes	,	violins	,	and	other
而且	,	美丽的	作品	的	艺术	,	喜欢	钢琴	,	小提琴	,	和	其他

['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊm(ə)nts] ,

musical	instruments	,
音乐	仪器	,

此外，还有精美的艺术品，例如钢琴、小提琴和其他乐器，

[ɔːt] [nɒt] [tuː; tə] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [dʒɪm'næstɪk] ['ɪmplɪm(ə)nts] .

ought	not	to	be	used	as	gymnastic	implements	.
应该	不是	到	是	用过的	作为	体操	实施	.

不应用作体操器材。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['destɪnd] [fɔː(r); fə(r)] [pleɪ] , [nɒt] [fɔː(r); fə(r)] [dʒɪm'næstɪk] [ə'plaɪənsɪz] .

They	are	destined	for	play	,	not	for	gymnastic	appliances	.
他们	是	注定	为了	玩	,	不是	为了	体操	电器	.

它们注定是用来玩耍的，而不是用来做体操器械的。

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [dʒɔɪnts] [ɔːt] , ['ðeəfɔː(r)] , [fɜːst] [tuː; tə] [biː; bi] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ['eksəd] ;

The	fingers	and	joints	ought	,	therefore	,	first	to	be	gymnastically	exercised	;
这	手指	和	关节	应该	,	所以	,	第一的	到	是	体操	锻炼	;

[ðen] [pleɪ] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .

then	play	upon	the	instrument	.
然后	玩	之上	这	乐器	.

因此，首先应该对手指和关节进行体操锻炼；然后再演奏乐器。

[ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɔːt] [tuː; tə] [gəʊ] [tə'geðə(r)] ;

The	head	and	the	fingers	ought	to	go	together	;
这	头	和	这	手指	应该	到	去	一起	;

头部和手指应该连在一起；

[bʌt; bət] [haʊ] [ɪz] [ðɪs] ['pɒsəb(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] ['lætə(r)] [rɪ'meɪn] [bɪ'haɪnd] ?

but	how	is	this	possible	if	the	latter	remain	behind	?
但	如何	是	这	可能的	如果	这	后者	保持	在后面	?

但如果后者留在后面，这怎么可能呢?

[ðə; ði] [maɪnd] [straɪvz] ['fɔːwəd] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] .

The	mind	strives	forward	,	the	fingers	keep	it	back	.
这	头脑	努力	向前	,	这	手指	保持	它	后退	.

心念向前，手指却阻碍了它。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] ['tɔːtʃə(r)] [biː; bi] [ɪn'flɪktɪd] ?

Why	should	this	torture	be	inflicted	?
为什么	应该	这	酷刑	是	造成的	?

为什么要施加这种酷刑?

[nəʊ] ; [let] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [fɜːst] [biː; bi] ['prɒpəli] [treɪnd] ; [ðen] [hed] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [wɪl] [gəʊ]

No	;	let	the	fingers	first	be	properly	trained	;	then	head	and	fingers	will	go
不	;	让	这	手指	第一的	是	适当地	受过训练	;	然后	头	和	手指	将要	去

[hɑː'məʊniəsli] [tə'geðə(r)] .

harmoniously	together	.
和谐地	一起	.

不，应该先把手指训练好，然后头和手指才能协调一致。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	81	]
[	页	-	]

[第 81 页]

[ə'nʌðə(r)] [greɪt] [əd'vɑːntɪdʒ] [ə'tendɪŋ] [ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksəsaɪzɪz] [ɪz] , [ðæt] [səʊ] [lɒŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [lɑːst] ,

Another	great	advantage	attending	the	above	exercises	is	,	that	so	long	as	they	last	,
其他	伟大的	优势	参加	这	多于	练习	是	,	那	所以	长的	作为	他们	最后的	,

参加上述练习的另一个巨大优势是，只要这些练习持续下去，

[ðə; ði]['ɔ:rgənz][ɒv; əv] ['hɪərɪŋ] [ɑ:(r); ə(r)] [speəd] .

the	organs	of	hearing	are	spared	.
这	器官	的	听力	是	幸存	.

听觉器官不受影响。

['meni] [p'ɜ:sənz] , [hu:] ['zeləsli] [ænd; ənd] [wɪð] [ɪn'djʊərəns] [pə'fɔ:m] ['fɪŋgə(r)] - ['eksəsaɪzɪz][ɒn]

Many	persons	,	who	zealously	and	with	endurance	perform	finger	-	exercises	on
许多	人	,	WHO	热忱地	和	和	耐力	履行	手指	-	练习	在

['mju:zɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] , ['ɪndʒə(r)][ðeə(r)] [helθ] ,

musical	instruments	,	injure	their	health	,
音乐	仪器	,	损伤	他们的	健康	,

许多人热衷于、坚持不懈地在乐器上进行手指练习，结果却损害了健康。

[θru:] [ðə; ði][ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['ɔ:dətri] [nɜ:vz] , [tu:; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [dɪ'gri:] , [æz; əz]['aɪðə(r)]

through	the	irritation	of	the	auditory	nerves	,	to	such	a	degree	,	as	either
通过	这	刺激	的	这	听觉	神经	,	到	这样的	一个	程度	,	作为	任何一个

[tu:; tə][bi:; bi] [prɪ'ventɪd] ,

to	be	prevented	,
到	是	阻止	,

通过刺激听觉神经，达到一定程度，以至于必须加以预防。

[ɒn]['medɪk(ə)l] [ɔ:'θɒrəti] , [frɒm; frəm] [kən'tɪnjʊɪŋ] [tu:; tə] ['præktɪs] , [ɔ:(r)] ['ʌðəwaɪz] [tu:; tə][bi:; bi]

on	medical	authority	,	from	continuing	to	practise	,	or	otherwise	to	be
在	医疗的	权威	,	从	继续	到	实践	,	或者	否则	到	是

[səb'dʒektɪd][tu:; tə] ['sɪəriəs] ['kɒnsɪkwənsɪz] ;

subjected	to	serious	consequences	;
受	到	严肃的	结果	;

根据医疗权威，停止执业，或承担其他严重后果；

[ˌweər'æz] , [ɪf] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][ɑ:(r); ə(r)][pri:'si:d, pri-][baɪ][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] ['mu:vmənts] ['gɪv(ə)n]

whereas	,	if	the	exercises	are	preceded	by	the	gymnastic	movements	given
然而	,	如果	这	练习	是	之前	经过	这	体操	移动	给定

[ə'bʌv] ,

above	,
多于	,

然而，如果这些练习之前先进行上述体操动作，

[ðə; ði] ['hɪərɪŋ] ['ɔ:rgənz][ɒv; əv][ðə; ði]['pju:p(ə)l] [wɪl] [bi:; bi] ['greɪtli] [speəd] , [ænd; ənd][nɒt] ['ɪndʒəd] [ɪn]

the	hearing	organs	of	the	pupil	will	be	greatly	spared	,	and	not	injured	in
这	听力	器官	的	这	瞳孔	将要	是	非常	幸存	,	和	不是	受伤	在

['eni] [wei] .

any	way	.
任何	方式	.

瞳孔的听觉器官将得到极大保护，不会受到任何损伤。

[ðə; ði] ['greɪtɪst] ['teknɪk(ə)l] [ɑ:t] [kən'sɪsts] [ɪn] [kən'trəʊlɪŋ] [ə'laɪk][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ðə; ði][dʒɔɪnts] , [ænd; ənd]

The	greatest	technical	art	consists	in	controlling	alike	the	fingers	,	the	joints	,	and
这	最	技术的	艺术	由	在	控制	同样	这	手指	,	这	关节	,	和

[ðə; ði] [nɜ:vz] .

the	nerves	.
这	神经	.

最伟大的技术艺术在于对手指、关节和神经的协调控制。

[naʊ] , [ɪf] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['tendənz] [ɑ:(r); ə(r)] ['eksəd] [ænd; ənd] ['streŋθ(ə)nd] [baɪ]['prɒpə(r)]

Now	,	if	the	muscles	and	tendons	are	exercised	and	strengthened	by	proper
现在	,	如果	这	肌肉	和	肌腱	是	锻炼	和	加强	经过	恰当的

['fɪzɪk(ə)l] [wɜ:k] ,

physical	work	,
身体的	工作	,

如果通过适当的体育锻炼来锻炼和增强肌肉和肌腱，

[ðə; ði] [nɜːvz] [wɪl] [biː; bi] [ɪn'vɪgəreɪtɪd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .

the	nerves	will	be	invigorated	at	the	same	time	.
这	神经	将要	是	精神焕发	在	这	相同的	时间	.

与此同时，神经系统也会得到刺激。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [wel] - [nəʊn] [fækt] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [ɪn'geɪdʒd][ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] ,

This	is	a	well	-	known	fact	,	and	for	those	engaged	in	musical	pursuits	,
这	是	一个	出色地	-	已知	事实	,	和	为了	那些	已订婚的	在	音乐	追求	,

这是一个众所周知的事实，对于那些从事音乐事业的人来说更是如此。

[æn; ən] [əd'vɑːntɪdʒ] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [ˌəʊvə'reɪt] .

an	advantage	which	it	is	impossible	to	overrate	.
一个	优势	哪个	它	是	不可能的	到	高估	.

这项优势的重要性怎么强调都不为过。

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ðen] [wɪl] [nɒt][biː; bi] [fə'tiːgd] [æz; əz] ['iːzəli] [æz; əz]

The	fingers	then	will	not	be	fatigued	as	easily	as
这	手指	然后	将要	不是	是	疲劳	作为	容易地	作为

这样一来，手指就不容易疲劳了。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	82	]
[	页	-	]

[第 82 页]

[bɪ'fɔː(r)] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [lɜːn] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][baɪ]['hæbɪt] , [tuː; tə][ə'kwaɪə(r)] [kəm'pliːt]

before	,	and	you	learn	at	the	same	time	by	habit	,	to	acquire	complete
前	,	和	你	学习	在	这	相同的	时间	经过	习惯	,	到	获得	完全的

[kən'trəʊl]['əʊvə(r)][ðə; ði][dʒɔɪnts] ,

control	over	the	joints	,
控制	超过	这	关节	,

在此之前，你会逐渐养成习惯，从而完全控制关节。

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ænd; ənd] [nɜːvz] .

the	muscles	,	and	nerves	.
这	肌肉	,	和	神经	.

肌肉和神经。

[nɔː(r)] [ɔːt] [ə'nʌðə(r)] [əd'vɑːntɪdʒ] [tuː; tə][biː; bi] [ˌəʊvə'lʊkt] ; [vɪz] . ,

Nor	ought	another	advantage	to	be	overlooked	;	viz	.	,
也不	应该	其他	优势	到	是	被忽视的	;	即	.	,

也不应忽视另一项优势，即：

[ðæt] [ɪn] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə] ['ɑːtɪsts] [ænd; ənd] [p'ɜːsənz] [huː] [pleɪ] [wel] , [wen] [ðiːz] ['træv(ə)l] ,

that	in	regard	to	artists	and	persons	who	play	well	,	when	these	travel	,
那	在	看待	到	艺术家	和	人	WHO	玩	出色地	,	什么时候	这些	旅行	,

就艺术家和演奏家而言，当他们旅行时，

[ɔː(r)][frɒm; frəm] ['eni] ['ʌðə(r)] [kɔːz] [ɑː(r); ə(r)] [prɪ'ventɪd] [frɒm; frəm] ['pleɪɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm][taɪm]

or	from	any	other	cause	are	prevented	from	playing	for	some	time
或者	从	任何	其他	原因	是	阻止	从	玩耍	为了	一些	时间

[ɒn][ə; eɪ]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,

on	a	musical	instrument	,
在	一个	音乐	乐器	,

或者由于其他任何原因而无法在一段时间内演奏乐器。

[ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [ɪneɪbld] , [ɪn][ðə; ði]['mænə(r)] [dɪ'skraɪbd] [ə'bʌv] ,

they	will	be	enabled	,	in	the	manner	described	above	,
他们	将要	是	已启用	,	在	这	方式	描述	多于	,

它们将按照上述方式启用。

[tuː; tə] ['eksəsaɪz] [ɪ'fɪʃ(ə)ntli] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm] ['deɪli] [ðeə(r)] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][dʒɔɪnts] .

to	exercise	efficiently	for	a	short	time	daily	their	fingers	and	joints	.
到	锻炼	高效	为了	一个	短的	时间	日常的	他们的	手指	和	关节	.

每天进行短时间的有效锻炼，以锻炼手指和关节。

[ðʌs] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][dʒɔɪnts] [wɪl] [nɒt] [get] [stɪf] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːlweɪz] [rɪ'meɪn] [ðeə(r)]

Thus	the	fingers	and	joints	will	not	get	stiff	,	and	you	will	always	remain	their
因此	这	手指	和	关节	将要	不是	得到	僵硬的	,	和	你	将要	总是	保持	他们的

['mɑːstə(r)] .

master	.
掌握	.

这样一来，手指和关节就不会僵硬，你也将永远是它们的主人。

[haʊ'evə(r)] , [tuː; tə] [ə'teɪn] [ðɪs] [end] , [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][ɒn][ðə; ði] [stɪk] [ɔːt] [nɒt][biː; bi] [pə'fɔːmd]

However	,	to	attain	this	end	,	the	exercises	on	the	stick	ought	not	be	performed
然而	,	到	达到	这	结尾	,	这	练习	在	这	戳	应该	不是	是	执行

['keələsli] ,

carelessly	,
粗心大意	,

然而，为了达到这个目的，在棍子上进行的练习不应草率进行。

[bʌt; bət] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [ænd; ənd] ['strɪktli] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] [ə'bʌv] .

but	gymnastically	,	and	strictly	according	to	the	directions	given	above	.
但	体操	,	和	严格	根据	到	这	方向	给定	多于	.

但要像体操运动员一样，严格按照上述指示进行。

[ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)] ['veri] ['juːsf(ə)l][fɔː(r); fə(r)] [p'ɜːsənz] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

The	same	exercises	are	very	useful	for	persons	playing	the	violin	,
这	相同的	练习	是	非常	有用	为了	人	玩耍	这	小提琴	,

这些练习对小提琴演奏者也很有帮助。

[baɪ] [prə'məʊtɪŋ] [ðə; ði]['prɒpə(r)] ['bendɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɔːfɪŋgə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] .

by	promoting	the	proper	bending	of	the	forefinger	of	the	left	hand	.
经过	推广	这	恰当的	弯曲	的	这	食指	的	这	左边	手	.

通过促进左手食指的正确弯曲。

['dʒen(ə)rəli] ['spiːkɪŋ] , [ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv][ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)] ['iːkwəli] [fɪt][fɔː(r); fə(r)][ɔːl]

Generally	speaking	,	the	whole	of	the	above	exercises	are	equally	fit	for	all
一般来说	请讲	,	这	所有的	的	这	多于	练习	是	同样地	合身	为了	全部

[p'ɜːsənz] ['pleɪɪŋ]

persons	playing
人	玩耍

总的来说，以上所有练习都同样适合所有玩家。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	83	]
[	页	-	]

[第 83 页]

[ðə; ði][pi'ænəʊ] , [ðə; ði] ['ɔːgən] , [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] , [ðə; ði][ˌvaɪələn'tʃeləʊ] ,

the	piano	,	the	organ	,	the	violin	,	the	violoncello	,
这	钢琴	,	这	器官	,	这	小提琴	,	这	大提琴	,

钢琴、管风琴、小提琴、大提琴

[ænd; ənd]['ʌðə(r)]['ɪnstrʊm(ə)nts] ; [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [faɪnd] ,

and	other	instruments	;	and	they	will	find	,
和	其他	仪器	;	和	他们	将要	寻找	,

以及其他乐器；他们会发现，

['ɑːftə(r)] ['hævɪŋ] [ə'kʌstəmd] [ðəm'selvz] [tuː; tə] [pə'fɔːm] [ðem; ðəm] ['vɪgərəsli] [ænd; ənd]
after **having** **accustomed** **themselves** **to** **perform** **them** **vigorously** **and**
后 拥有 习惯 他们自己 到 履行 他们 大力 和

[ˌdʒɪm'næstɪkli] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm] ['deɪli] ,
gymnastically **for** **a** **short** **time** **daily** **,**
体操 为了 一个 短的 时间 日常的 ,

在习惯了每天短时间内以剧烈和体操般的动作进行这些练习之后，

[ðæt] [ðeɪ] [ðen] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [wɪð] [ə; eɪ] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌɪndɪˌvɪdʒu'ælətɪ][ɒv; əv]
that **they** **then** **come** **to** **the** **instrument** **with** **a** **strength** **and** **individuality** **of**
那 他们 然后 来 到 这 乐器 和 一个 力量 和 个性 的
['fɪŋgə(r)] [wɪtʃ] [wɪl] [ɪk'siːd] [ðeə(r)]['ʌtməʊst][ˌekspek'teɪʃ(ə)nz] .
finger **which** **will** **exceed** **their** **utmost** **expectations** **.**
手指 哪个 将要 超过 他们的 极致 期望 .

然后，他们演奏这件乐器时，手指的力量和个性将超出他们最大的预期。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 84]
[页 -]

[第 84 页]

['tʃæptə(r)] ['ɛks'viː] .
CHAPTER XV .
章 十五 .

第十五章

[bɔːd] [fɔː(r); fə(r)] ['stretʃɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ɪ'speʃəli] [ðəʊz] [ɒv; əv][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]
BOARD **FOR** **STRETCHING** **THE** **MUSCLES** **,** **ESPECIALLY** **THOSE** **OF** **THE** **THUMB** **AND**
木板 为了 伸展 这 肌肉 , 尤其 那些 的 这 拇指 和
[ðə; ði] ['lɪt(ə)l] ['fɪŋgə(r)] .
THE **LITTLE** **FINGER** **.**
这 小的 手指 .

用于拉伸肌肉的板，尤其适用于拉伸拇指和小指的肌肉。

[teɪk] [ə; eɪ] [bɔːd] , [ə'baʊt] - ['ɪntʃɪz] [lɒŋ] , [fɔː(r)][tuː; tə][faɪv] ['ɪntʃɪz] [waɪd] ,
Take **a** **board** **,** **about** **22** **inches** **long** **,** **four** **to** **five** **inches** **wide** **,**
拿 一个 木板 , 关于 - 英寸 长的 , 四 到 五 英寸 宽的 ,

取一块木板，长约22英寸，宽约4到5英寸，

[ænd; ənd] [θriː] ['kwɔːtəz] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] , [ænd; ənd] [mɑːk] [aʊt] [ɒn][ˌaɪ 'tiː][fɔː(r)][ɔː(r)] [faɪv]
and **three** **quarters** **of** **an** **inch** **thick** **,** **and** **mark** **out** **on** **it** **four** **or** **five**
和 三 四分之一 的 一个 英寸 厚的 , 和 标记 出去 在 它 四 或者 五
[gruːvz] ,
grooves **,**
凹槽 ,

厚度为四分之三英寸，并在上面划出四五条凹槽。

[ə'baʊt] [hɑːf] [æn; ən] [ɪntʃ] [diːp] .
about **half** **an** **inch** **deep** **.**
关于 一半 一个 英寸 深的 .

大约半英寸深。

[tuː; tə] [fɪks] [ðɪs] [bɔːd] [ɒn][ðə; ði]['teɪb(ə)l] ,
To **fix** **this** **board** **on** **the** **table** **,**
到 使固定 这 木板 在 这 桌子 ,

为了将这块板子固定在桌子上，

[hæv; həv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ledʒ] [gluːd] [ɒn][tuː; tə][wʌn][ɒv; əv][ɪts][saɪdz] , [æz; əz][ɪn][fɪg] .
have **a** **little** **ledge** **glued** **on** **to** **one** **of** **its** **sides** **,** **as** **in** **Fig** **.**
有 一个 小的 壁架 胶合 在 到 一 的 它是 侧面 , 作为 在 如图 .

如图所示，在其一侧粘有一个小凸缘。

- [ænd; ənd] - .
36 and 37 .
- 和 - .

36 和 37。

[pleɪs] [ðə; ði] [ˌaʊt'stretʃt] [hænd][ɒn][ðə; ði] [bɔːd] ;
Place the outstretched hand on the board ;
地方 这 伸展 手 在 这 木板 ;

将伸出的手放在木板上;

[stretʃ] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)][æz; əz][fɑː(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] [ə'weɪ] [frɒm; frəm]
stretch the thumb and the little finger as far as possible away from
拉紧 这 拇指 和 这 小的 手指 作为 远的 作为 可能的 离开 从
[wʌn][ə'nʌðə(r)] ,
one another ,
一 其他 ,

将拇指和小指尽可能地向两侧伸展开来，

['ɪntuː][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [gruːvz] , [pleɪs] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] ['ɪntuː][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] [gruːvz] ,
into one of the grooves , place the other fingers into one of the other grooves ,
进入 一 的 这 凹槽 , 地方 这 其他 手指 进入 一 的 这 其他 凹槽 ,

将一根手指放入其中一个凹槽，然后将其他手指放入另一个凹槽。

[ænd; ənd][set][ðem; ðəm][ɪn] ['məʊʃn] , [waɪl] ['həʊldɪŋ][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] ['fɜːmli] [ɪn]
and set them in motion , while holding the thumb and little finger firmly in
和 放 他们 在 运动 , 尽管 保持 这 拇指 和 小的 手指 牢牢 在
[ðeə(r)]['pleɪsɪz] .
their places .
他们的 地方 .

然后用拇指和小指按住它们，同时让它们动起来。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 85]
[页 -]

[第 85 页]

[fɪg] .
Fig .
如图 .

如图。

- . [fɪg] . - .
36 . Fig . 37 .
- . 如图 . - .

36.图37。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 86]
[页 -]

[第 86 页]

['tʃæptə(r)] [ˌɛks'viː'aɪ] .
CHAPTER XVI .
章 十六 .

第十六章

[ɒn] ['strɪŋd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] [ɪn] [pə'tɪkjələ(r)] .
ON STRINGED INSTRUMENTS IN PARTICULAR .
在 弦 仪器 在 特别的 .

尤其适用于弦乐器。

[ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
THE **WRIST** **OF** **THE** **RIGHT** **HAND** **.**
这 手腕 的 这 正确的 手 .

右手腕。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [mə'kænɪkl] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][rɪ'fɜ:(r)][tu:; tə][ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt]
The **following** **mechanical** **gymnastic** **exercises** **refer** **to** **the** **wrist** **of** **the** **right**
这 下列的 机械的 体操 练习 参考 到 这 手腕 的 这 正确的
[hænd] ,
hand **,**
手 ,

以下机械体操练习均针对右手腕部。

[ænd; ənd][ɑ:(r); ə(r)] [ɪn'tendɪd] [fɔ:(r); fə(r)] ['pleər] [ɒn] ['strɪŋd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] .
and **are** **intended** **for** **players** **on** **stringed** **instruments** **.**
和 是 故意的 为了 玩家 在 弦 仪器 .

专为弦乐器演奏者设计。

[ðeə(r)] [tʃi:f] ['pɜ:pəs] [ɪz][tu:; tə]['rendə(r)][ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd][ðə; ði] ['fɔ:rɑ:m]
Their **chief** **purpose** **is** **to** **render** **the** **wrist** **of** **the** **right** **hand** **and** **the** **forearm**
他们的 首席 目的 是 到 使成为 这 手腕 的 这 正确的 手 和 这 前臂
[strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .
strong **and** **flexible** **.**
强的 和 灵活的 .

它们的主要目的是增强右手腕和前臂的力量和灵活性。

[ðɪs] [ɔ:l] ['stjʊdnts] [faɪnd] ['veri] ['dɪfɪkəlt] ; [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [su:n] [bi:; bi] ['evɪdənt] [fɔ:(r); fə(r)] [wɒt] ['ri:z(ə)n] .
This **all** **students** **find** **very** **difficult** **;** **it** **will** **soon** **be** **evident** **for** **what** **reason** **.**
这 全部 学生 寻找 非常 难的 ; 它 将要 很快 是 明显 为了 什么 原因 .

所有学生都觉得这非常困难；原因很快就会显现出来。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][fækt] [ək'nɒlɪdʒd] [baɪ][ðə; ði][məʊst] ['selɪbreɪtɪd] [mju:'zɪʃənz] ,
It **is** **a** **fact** **acknowledged** **by** **the** **most** **celebrated** **musicians** **,**
它 是 一个 事实 已确认 经过 这 最多 著名 音乐家 ,

这是连最著名的音乐家都认可的事实。

[ðæt] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] ['bəʊɪŋ] ['dɪfɪkəltɪz] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ə'raɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] [rɪst] .
that **the** **principal** **bowing** **difficulties** **in** **playing** **the** **violin** **arise** **from** **the** **wrist** **.**
那 这 主要的 鞠躬 困难 在 玩耍 这 小提琴 出现 从 这 手腕 .

小提琴演奏中主要的运弓困难都源于手腕。

[ðɪs] [ɪz] ['tʃi:fli] ['əʊɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] ['sɜ:kəmstəns] [ðæt] , [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,
This **is** **chiefly** **owing** **to** **the** **circumstance** **that** **,** **in** **playing** **the** **violin** **,**
这 是 主要 欠款 到 这 环境 那 , 在 玩耍 这 小提琴 ,

这主要是由于演奏小提琴时，

[ðə; ði] ['mu:vmənt] ['saɪdweɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɪz][ə; eɪ][pɪ'kju:liə(r)][wʌn] , ['bi:ɪŋ] , [ɪn][fækt] ,
the **movement** **sideways** **of** **the** **wrist** **is** **a** **peculiar** **one** **,** **being** **,** **in** **fact** **,**
这 移动 侧身 的 这 手腕 是 一个 奇特 一 , 存在 , 在 事实 ,

手腕的侧向运动是一种奇特的运动，实际上，

['təʊtəli] ['dɪfrənt] [frɒm; frəm] ['eni] ['ʌðə(r)]
totally **different** **from** **any** **other**
完全 不同的 从 任何 其他

与其他任何事物都截然不同

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **87** **]**
[页 -]

['muːvmənts] ['teɪkɪŋ] [pleɪs] [ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri][ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns][ɒv; əv][laɪf] .

movements	**taking**	**place**	**in**	**the**	**ordinary**	**occupations**	**of**	**life**	**.**
移动	采取	地方	在	这	普通的	职业	的	生活	.

在日常生活中发生的运动。

[ɪf] , ['ðeəfɔː(r)] , [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][dɪ'zaɪəd][tuː; tə] [dɪ'mɪnɪʃ] [ðə; ði]['peɪnf(ə)l] [wɜːk] , [æz; əz] ['kʌstəməri] [æt; ət]

If	**,**	**therefore**	**,**	**it**	**be**	**desired**	**to**	**diminish**	**the**	**painful**	**work**	**,**	**as**	**customary**	**at**
如果	,	所以	,	它	是	想要的	到	减少	这	痛苦	工作	,	作为	习惯	在

['prez(ə)nt] ,

present	**,**
展示	,

因此，如果想要减少目前惯常的繁重工作，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][tuː; tə][prɪ'peə(r)][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][ɑːm][baɪ]['eksəsaɪzɪz][laɪk] [ðəʊz] [wiː; wi]

it	**is**	**indispensable**	**to**	**prepare**	**the**	**wrist**	**and**	**arm**	**by**	**exercises**	**like**	**those**	**we**
它	是	必不可少	到	准备	这	手腕	和	手臂	经过	练习	喜欢	那些	我们

[ɑː(r); ə(r)][ə'baʊt][tuː; tə] [dɪ'skraɪb] .

are	**about**	**to**	**describe**	**.**
是	关于	到	描述	.

通过我们即将介绍的这类练习来锻炼手腕和手臂是必不可少的。

[teɪk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli] , [ænd; ənd] [pə'tɪkjələli] ['ɜːli] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ,

Take	**three**	**times**	**daily**	**,**	**and**	**particularly**	**early**	**in**	**the**	**morning**	**,**
拿	三	时代	日常的	,	和	特别	早期的	在	这	早晨	,

每天服用三次，尤其要在清晨服用。

[ə; eɪ] [stɪk] [ɔː(r)] [keɪn] [ɪk'siːdɪŋ] [ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv][ə; eɪ][ˌvaɪə'lɪn][baʊ; bəʊ][baɪ][eit] - - ['ɪntʃɪz] ,

a	**stick**	**or**	**cane**	**exceeding**	**the**	**length**	**of**	**a**	**violin**	**bow**	**by**	**8**	**-**	**10**	**inches**	**,**
一个	戳	或者	甘蔗	超过	这	长度	的	一个	小提琴	弓	经过	8	-	-	英寸	,

一根比小提琴弓长 8-10 英寸的棍子或手杖，

['həʊldɪŋ][ˌaɪ 'tiː][ɪn][jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [hænd][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ə; eɪ][baʊ; bəʊ] ; [leɪ][ˌaɪ 'tiː][ɒn][ðə; ði][left]

holding	**it**	**in**	**your**	**right**	**hand**	**the**	**same**	**as**	**a**	**bow**	**;**	**lay**	**it**	**on**	**the**	**left**
保持	它	在	你的	正确的	手	这	相同的	作为	一个	弓	;	躺	它	在	这	左边

[hænd] ,

hand	**,**
手	,

像拉弓一样握在右手上；放在左手上。

— [wɪtʃ] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [reɪzd] [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [haɪt] [æz; əz] [ɪf] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ɔː(r)]

—	**which**	**is**	**to**	**be**	**raised**	**to**	**the**	**same**	**height**	**as**	**if**	**playing**	**the**	**violin**	**or**
—	哪个	是	到	是	提高	到	这	相同的	高度	作为	如果	玩耍	这	小提琴	或者

[ˌvaɪələn'tʃeləʊ] ,

violoncello	**,**
大提琴	,

—将其抬升到与演奏小提琴或大提琴时相同的高度，

— [ænd; ənd] [muːv] [ˌaɪ 'tiː] ['vɪgərəsli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [æz; əz] [f'ɒləʊz] : [wʌn] .

—	**and**	**move**	**it**	**vigorously**	**up**	**and**	**down**	**as**	**follows**	**:**	**1**	**.**
—	和	移动	它	大力	向上	和	向下	作为	跟随	:	1	.

—并按如下方式用力上下移动：1.

[ðə; ði][ɪn'taɪə(r)][leŋkθ; leŋθ] , - [taɪmz] ; [ˌtuː'tuː] .

The	**entire**	**length**	**,**	**30**	**times**	**;**	**2**	**.**
这	全部的	长度	,	-	时代	;	2	.

全长30倍；2.

[ðə; ði]['mɪd(ə)l][leŋkθ; leŋθ] ; [wɪð] [ðə; ði] ['fɔːrɑːm] [ænd; ənd] [rɪst] ['əʊnli] , [wɪ'ðaʊt] ['muːvɪŋ] [ðə; ði]['ʌpə(r)]
The middle length ; with the forearm and wrist only , without moving the upper
这 中间 长度 ; 和 这 前臂 和 手腕 仅有的 , 没有 移动 这 上
[ɑːm] , - - - [taɪmz] ; [θriː] .
arm , 30 - 40 times ; 3 .
手臂 , - - - 时代 ; 3 .

中等长度；仅用前臂和手腕，上臂不移动，重复 30-40 次；3.

[æt; ət][ðə; ði] [nʌt] ; [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] [ə'ləʊn] , — [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ʌp] - [strəʊk] , — [wɪð] ['enədʒi] ;
At the nutt ; with the wrist alone , — and especially up - stroke , — with energy ;
在 这 坚果 ; 和 这 手腕 独自的 , — 和 尤其 向上 - 中风 , — 和 活力 ;

在果岭上；仅用手腕发力，——尤其是上划——要充满活力；

[wɪ'ðaʊt] [ɪn][ðə; ði] [liːst] ['muːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːm] , - - - [taɪmz] ; [fɔːr] .
without in the least moving the arm , 30 - 40 times ; 4 .
没有 在 这 至少 移动 这 手臂 , - - - 时代 ; 4 .

手臂一动不动，重复 30-40 次；4.

[æt; ət][ðə; ði] [ɪk'striːm] [hed] - [end] ; [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] [ə'ləʊn] , [ænd; ənd] [wɪð] ['preʃə(r)] ;
At the extreme head - end ; with the wrist alone , and with pressure ;
在 这 极端 头 - 结尾 ; 和 这 手腕 独自的 , 和 和 压力 ;

在头部最末端；仅用手腕，并施加压力；

[wɪ'ðaʊt] [ɪn][ðə; ði] [liːst] ['muːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːm] , - - - [taɪmz] .
without in the least moving the arm , 30 - 40 times .
没有 在 这 至少 移动 这 手臂 , - - - 时代 .

手臂一动不动，重复 30-40 次。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 88]
[页 -]

[第 88 页]

[muːv] [ðə; ði] [keɪn] [ɔːl'tɜːnətli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , ['presɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]
Move the cane alternately up and down , pressing it with the thumb and
移动 这 甘蔗 交替 向上 和 向下 , 紧迫 它 和 这 拇指 和
['fɔːfɪŋgə(r)] ,
forefinger ,
食指 ,

交替上下移动拐杖，用拇指和食指按压。

[ænd; ənd] [lʊk] [æt; ət][ðə; ði][də'rekʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] [stɪk] [ɔː(r)] [keɪn] .
and look at the direction of the wrist and the stick or cane .
和 看 在 这 方向 的 这 手腕 和 这 戳 或者 甘蔗 .

观察手腕和拐杖或手杖的方向。

[wɪð] [ðɪs] [dʒɪm'næstɪk] [keɪn] [juː; jʊ] [meɪ] ['eksəsaɪz] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [æt; ət] ['pleʒə(r)] , [ʌp][ænd; ənd]
With this gymnastic cane you may exercise gymnastically , at pleasure , up and
和 这 体操 甘蔗 你 可能 锻炼 体操 , 在 乐趣 , 向上 和
[daʊn] [strəʊks] ,
down strokes ,
向下 笔画 ,

使用这款体操杖，您可以随意进行体操练习，上下挥动，尽情享受运动的乐趣。

['trɪplɪt] , [ænd; ənd][ɔːl][sɔːrts][ɒv; əv][baʊ; bəʊ] - ['muːvmənts] .
triplets , and all sorts of bow - movements .
三胞胎 , 和 全部 排序 的 弓 - 移动 .

三连音，以及各种弓法动作。

[ðə; ði] [ɪ'fekt] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [sə'praɪzɪŋ] .
The effect you will find surprising .
这 影响 你 将要 寻找 奇怪 .

你会惊讶于它的效果。

[ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)] [pə'tɪkjələli] ['juːsf(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['stjuːd(ə)nt] .

These	exercises	are	particularly	useful	for	the	student	.
这些	练习	是	特别	有用	为了	这	学生	.

这些练习对学生尤其有用。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔːs] , [ðeɪ] [kæn; kən]['ɔːlsəʊ][biː; bi] ['pɑːʃəli] [meɪd] [wɪð] [ðə; ði][baʊ; bəʊ] ,

As	a	matter	of	course	,	they	can	also	be	partially	made	with	the	bow	,
作为	一个	事情	的	课程	,	他们	能	还	是	部分	制成	和	这	弓	,

当然，它们也可以部分地用弓制作出来。

[bʌt; bət][nɒt] [wɪð] [ðə; ði] [seɪm] [ɪ'fekt] .

but	not	with	the	same	effect	.
但	不是	和	这	相同的	影响	.

但效果却不尽相同。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	89	]
[	页	-	]

[第 89 页]

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XVII	.
章	十七	.

第十七章

([kən'tɪnjuːd]) .

(	continued	)	.
(	持续	)	.

（持续）。

[ðeə(r)] [ɪz] [ə'nʌðə(r)] ['veri] [ɪ'fektɪv] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪz] [fɔː(r); fə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ænd; ənd] ['rendərɪŋ]

There	is	another	very	effective	gymnastic	exercise	for	strengthening	and	rendering
那里	是	其他	非常	有效的	体操	锻炼	为了	强化	和	渲染

['fleksəb(ə)l][ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

flexible	the	wrist	of	the	right	hand	.
灵活的	这	手腕	的	这	正确的	手	.

还有一种非常有效的体操练习可以增强右手腕的力量和灵活性。

[ə; eɪ] ['muːvmənt] [rɪ'zemblɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [ɔːl'redi] [biːn] [dɪ'skraɪbd] [ə'bʌv] , [bʌt; bət][tuː; tə] [prɪ'vent]

A	movement	resembling	it	has	already	been	described	above	,	but	to	prevent
一个	移动	类似	它	有	已经	到过	描述	多于	,	但	到	防止

['eni] [ˌmɪskən'sepʃ(ə)n] ,

any	misconception	,
任何	误解	,

上文已经描述过类似的运动，但为了避免任何误解，

[aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] [wel] [tuː; tə] [gɪv] [ɪk'splɪsɪt][də'rekʃ(ə)nz] [rɪ'spektɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][hɪə(r)] .

I	think	it	well	to	give	explicit	directions	respecting	it	here	.
我	思考	它	出色地	到	给	显式	方向	尊重	它	这里	.

我认为最好在这里给出明确的指示。

[teɪk] [həʊld] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [hænd][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪk'striːm] [end][ɒv; əv][ə; eɪ] [lɒŋ] [ænd; ənd]['rɑːðə(r)]

Take	hold	with	your	right	hand	of	the	extreme	end	of	a	long	and	rather
拿	抓住	和	你的	正确的	手	的	这	极端	结尾	的	一个	长的	和	相当

['hevi] ['ælpənstɒk] ,

heavy	Alpenstock	,
重的	登山杖	,

用右手抓住一根又长又重的登山杖的末端，

[ænd; ənd] [waɪl] [kən'tɪnjuəli] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][hænd][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [pleɪs] ,

and	while	continually	keeping	the	hand	in	the	same	place	,
和	尽管	持续	保持	这	手	在	这	相同的	地方	,

同时保持手的位置不变，

[muːv] [ˌaɪ 'tiː][ə'pɒn][ðə; ði][ʌp'held] [left][hænd] ['vɪgərəsli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] : [wʌn] .

move	it	upon	the	upheld	left	hand	vigorously	up	and	down	:	1	.
移动	它	之上	这	维持	左边	手	大力	向上	和	向下	:	1	.

用左手用力上下摆动它：1.

[wɪð] [ðə; ði] [həʊl] [ɑːm] , - [taɪmz] ; [ˌtuː'tuː] .

With	the	whole	arm	,	30	times	;	2	.
和	这	所有的	手臂	,	-	时代	;	2	.

用整条手臂，30次；2.

[ðə; ði]['mɪd(ə)l][leŋkθ; leŋθ] , - [taɪmz] ; [θriː] .

The	middle	length	,	25	times	;	3	.
这	中间	长度	,	-	时代	;	3	.

中间长度，25次；3.

[æz; əz][nɪə(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði]['ləʊə(r)][end] , [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] [ə'ləʊn] ,

As	near	as	possible	to	the	lower	end	,	with	the	wrist	alone	,
作为	靠近	作为	可能的	到	这	降低	结尾	,	和	这	手腕	独自的	,

尽可能靠近下端，仅用手腕支撑，

[wɪ'ðaʊt] [ɪn]['eni] [wei] ['muːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːm] , - [taɪmz] ;

without	in	any	way	moving	the	arm	,	30	times	;
没有	在	任何	方式	移动	这	手臂	,	-	时代	;

在不以任何方式移动手臂的情况下，重复 30 次；

[[ˌpiː 'dʒiː] -] [fɔːr] .

[	Pg	90	]	4	.
[	页	-	]	4	.

[第 90 页]4.

[æz; əz][nɪə(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði]['ʌpə(r)] [end] , [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] [ə'ləʊn] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli]

As	near	as	possible	to	the	upper	end	,	with	the	wrist	alone	,	and	especially
作为	靠近	作为	可能的	到	这	上	结尾	,	和	这	手腕	独自的	,	和	尤其

[ʌp] - [strəʊk] ,

up	-	stroke	,
向上	-	中风	,

尽可能接近上端，仅用手腕发力，尤其是在上划时，

[wɪ'ðaʊt] [ɪn]['eni] [wei] ['muːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːm] , - [taɪmz] .

without	in	any	way	moving	the	arm	,	30	times	.
没有	在	任何	方式	移动	这	手臂	,	-	时代	.

在不以任何方式移动手臂的情况下，重复 30 次。

[ðɪs] ['eksəsaɪz] , [ɒn][ˌænə'tɒmɪk(ə)l] [graʊndz] ,

This	exercise	,	on	anatomical	grounds	,
这	锻炼	,	在	解剖学	理由	,

从解剖学角度来看，这项练习

[pɹədj'uːsɪz][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l] [ɪ'fekt] [ɒn][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['sɪnjuːz] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd]

produces	a	considerable	effect	on	the	muscles	and	sinews	of	the	wrist	and
产	一个	大量	影响	在	这	肌肉	和	肌腱	的	这	手腕	和

[ðə; ði] ['fɔːrɑːm] ,

the	forearm	,
这	前臂	,

对手腕和前臂的肌肉和肌腱产生显著影响，

[ɪn] [ɪm'pɑːtɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm][ðə; ði] [wɪʃt] - [fɔː(r); fə(r)] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ] .

in	imparting	to	them	the	wished	-	for	strength	and	flexibility	.
在	传授	到	他们	这	希望	-	为了	力量	和	灵活性	.

赋予他们渴望的力量和灵活性。

[bɪ'saɪdz] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [wel] - [nəʊn] [fækt] [ðæt] , ['hævɪŋ] ['hændld] [ə; eɪ] ['hevi] ['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] ,
Besides , it is a well - known fact that , having handled a heavy object ,
除了 , 它 是 一个 出色地 - 已知 事实 那 , 拥有 处理 一个 重的 目的 ,

此外，众所周知，搬运重物后，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][mɔː(r)] ['iːzi] ['skɪlfəli] [tuː; tə]['hænd(ə)l][ə; eɪ]['laɪtə(r)] [wʌn] .
it is more easy skilfully to handle a lighter one .
它 是 更多的 简单的 巧妙地 到 处理 一个 打火机 一 .

轻便的物体更容易熟练地操控。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['ɔbdʒikt, -dʒekt, əb'dʒekt] [ðæt] [ðə; ði][lɑːst] - ['menʃ(ə)nd] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] ,
If it should be objected that the last - mentioned gymnastic exercises ,
如果 它 应该 是 反对 那 这 最后的 - 提及 体操 练习 ,
['biːɪŋ] [ɒv; əv]['rɑːðə(r)][ə; eɪ] [rʌf] [kaɪnd] ,
being of rather a rough kind ,
存在 的 相当 一个 粗糙的 种类 ,

如果有人反对说，最后提到的体操练习比较粗糙，

[mait] [spɔɪl][ðə; ði] ['elɪgənt] [strəʊk] , [maɪ]['ɑːnsə(r)][ɪz] ,
might spoil the elegant stroke , my answer is ,
可能 剧透 这 优雅的 中风 , 我的 回答 是 ,

可能会破坏这优雅的笔触，我的回答是：

[ðæt] [ðəʊz] [səʊ] - [kɔːld] [rʌf] ['eksəsaɪzɪz]['əʊnli][lɑːst][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːt] [taɪm] ['deɪli] ,
that those so - called rough exercises only last a very short time daily ,
那 那些 所以 - 称为 粗糙的 练习 仅有的 最后的 一个 非常 短的 时间 日常的 ,

那些所谓的剧烈运动每天持续时间都很短，

[ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)] [ˌʌndə'teɪkən] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] ['rendərɪŋ] [ðə; ði][ɑːm]
and are undertaken for the special purpose of rendering the arm
和 是 已 为了 这 特别的 目的 的 渲染 这 手臂
[ænd; ənd] [rɪst] [strɒŋ] ,
and wrist strong ,
和 手腕 强的 ,

这些锻炼的特殊目的是为了增强手臂和手腕的力量。

['iːzi] , ['iːv(ə)n] , [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .
easy , even , and flexible .
简单的 , 甚至 , 和 灵活的 .

简单、均匀、灵活。

[ɪn'diːd] , [ɪf] [ðiːz] [raɪt] - [hænd]['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)] [meɪd] ['keəfəli] [ænd; ənd] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə]
Indeed , if these right - hand exercises are made carefully and according to
的确 , 如果 这些 正确的 - 手 练习 是 制成 小心 和 根据 到
[ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] ,
the directions given ,
这 方向 给定 ,

的确，如果认真按照指导进行这些右手练习，

[ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm] ['evri] [deɪ] ,
a short time every day ,
一个 短的 时间 每一个 天 ,

每天抽出一点时间，

[ðeɪ] [wɪl] ['streŋ(k)θn] [ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd]['rendə(r)][ˌaɪ 'tiː]['plaɪənt][ænd; ənd]
they will strengthen the wrist of the right hand and render it pliant and
他们 将要 加强 这 手腕 的 这 正确的 手 和 使成为 它 柔韧的 和
['fleksəb(ə)l][tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [dɪ'griː] ,
flexible to such a degree ,
灵活的 到 这样的 一个 程度 ,

它们将增强右手腕的力量，并使其变得柔软灵活，达到这样的程度。

[æz; əz][tuː; tə][ɪˈneɪb(ə)l] [pˈɜːsənz] , [ɪn][ə; eɪ] [kəmˈpærətɪvli]
as **to** **enable** **persons** **,** **in** **a** **comparatively**
作为 到 使能够 人 , 在 一个 比较

为了使人们能够相对地

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 91]
[页 -]

[第91页]

[ʃɔːt] [taɪm] , [tuː; tə] [pleɪ] [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] [ˈɔːlməʊst][æz; əz] [ˈvɪgərəsli] [æz; əz] [wɪð] [ðə; ði][ɑːm] .
short time , to play with the wrist almost as vigorously as with the arm .
短的 时间 , 到 玩 和 这 手腕 几乎 作为 大力 作为 和 这 手臂 .

短时间内，手腕要像手臂一样用力地活动。

[ðeə(r)][ɪz] , [mɔːrˈəʊvə(r)] , [əˈnʌðə(r)] [ədˈvɑːntɪdʒ] [əˈtendɪŋ] [ðiːz] [ˈeksəsaɪzɪz] , [vɪz] . , [ðæt] , [ɪf]
There is , moreover , another advantage attending these exercises , viz . , that , if
那里 是 , 而且 , 其他 优势 参加 这些 练习 , 即 . , 那 , 如果
[kənˈtɪnjuːd] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm] [wiːks] [ˈəʊnli] ,
continued for some weeks only ,
持续 为了 一些 周 仅有的 ,

此外，参加这些练习还有另一个好处，即，如果坚持几周，

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [ˈmɪnɪts] [ˈdeɪli] , [ðeɪ] [wɪl] [suːn] [gɪv] [ðə; ði][ˈprɒpə(r)][pəˈzɪʃ(ə)n][tuː; tə]
and for a few minutes daily , they will soon give the proper position to
和 为了 一个 很少 分钟 日常的 , 他们 将要 很快 给 这 恰当的 位置 到
[ðə; ði] [ˈstuːdənts] [ɑːm] ,
the student's arm ,
这 学生 手臂 ,

每天只需几分钟，他们就能帮助学生将手臂摆放到正确的位置。

[wɪtʃ] , [ˈkɒnsɪkwəntli] , [wɪl] [nɒt][biː; bi][rɪˈkwaɪəd][tuː; tə][biː; bi][taɪd][tuː; tə][ðə; ði][ˈbɒdi] ,
which , consequently , will not be required to be tied to the body ,
哪个 , 最后 , 将要 不是 是 必需的 到 是 系 到 这 身体 ,

因此，就不需要将其系在身上。

[æz; əz][wɒz; wəz][ˈɒf(ə)n] [dʌn] [ɪn][ˈfɔːmə(r)][taɪmz] .
as was often done in former times .
作为 曾是 经常 完毕 在 以前的 时代 .

就像过去经常做的那样。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 92]
[页 -]

[第92页]

[ˈtʃæptə(r)] [ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪˈaɪ] .
CHAPTER XVIII .
章 十八 .

第十八章

[kənˌtɪnjuˈeɪʃ(ə)n] .
CONTINUATION .
续篇 .

续。

[stəˈkɑːtəʊ] .
STACCATO .
断奏 .

断奏。

[ə; eɪ] ['feɪməs] ['dʒɜːmən]['tʃeɪmbə(r)][ˌvaɪə'lɪnɪst][wʌns] [ri'mɑːk] [tuː; tə][ˌem 'iː] ,

A	**famous**	**German**	**chamber**	**violinist**	**once**	**remarked**	**to**	**me**	**,**
一个	著名的	德语	房间	小提琴手	一次	评论	到	我	,

一位著名的德国室内小提琴家曾对我说：

" [aɪ][faɪnd] [ðæt] [stə'kɑːtəʊ] ['pleɪɪŋ] [ɪz][ðə; ði][best] ['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)] ['bəʊɪŋ] , [bʌt; bət][aɪ][kænt] [seɪ]

" **I**	**find**	**that**	**staccato**	**playing**	**is**	**the**	**best**	**exercise**	**for**	**bowing**	**,**	**but**	**I**	**can't**	**say**
" 我	寻找	那	断奏	玩耍	是	这	最好的	锻炼	为了	鞠躬	,	但	我	不能	说

[waɪ] .

why	**.**
为什么	.

"我发现断奏是练习弓法的最佳方法，但我说不出为什么。"

" [ðə; ði]['riːz(ə)n] , [haʊ'evə(r)] , [laɪz][ɪn][ðə; ði][fækt][ðæt] , [baɪ] ['friːkwəntli] ['pleɪɪŋ] [wɪð] [ðə; ði][end][ɒv; əv]

" **The**	**reason**	**,**	**however**	**,**	**lies**	**in**	**the**	**fact**	**that**	**,**	**by**	**frequently**	**playing**	**with**	**the**	**end**	**of**
" 这	原因	,	然而	,	谎言	在	这	事实	那	,	经过	频繁地	玩耍	和	这	结尾	的

[ðə; ði][baʊ; bəʊ] ,

the	**bow**	**,**
这	弓	,

然而，原因在于，通过频繁地拨弄弓的末端，

[ɔː(r)] [wɪð] [ðə; ði][stə'kɑːtəʊ] - [strəʊk] , [ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɑː(r); ə(r)][pʊt][ɪn] ['məʊʃn] ,

or	**with**	**the**	**staccato**	**-**	**stroke**	**,**	**the**	**muscles**	**of**	**the**	**wrist**	**are**	**put**	**in**	**motion**	**,**
或者	和	这	断奏	-	中风	,	这	肌肉	的	这	手腕	是	放	在	运动	,

或者，在断奏式击打中，手腕肌肉会参与运动。

[ðʌs] [ˌʌndə'gəu] [ə; eɪ][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] [baɪ] [wɪtʃ] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][ɑː(r); ə(r)]

thus	**undergoing**	**a**	**gymnastic**	**training**	**by**	**which**	**strength**	**and**	**flexibility**	**are**
因此	正在经历	一个	体操	训练	经过	哪个	力量	和	灵活性	是

[ə'kwaɪəd] .

acquired	**.**
获得	.

因此，通过体操训练来增强力量和柔韧性。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [pə'fɔːm] [ðə; ði][stə'kɑːtəʊ] - [strəʊk] [wel] ,

It	**is**	**impossible**	**to**	**perform**	**the**	**staccato**	**-**	**stroke**	**well**	**,**
它	是	不可能的	到	履行	这	断奏	-	中风	出色地	,

断奏笔法很难掌握好。

[ən'les] [ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] [strɒŋ] [ænd; ənd]['ædʒaɪl] ;

unless	**the**	**muscles**	**of**	**the**	**wrist**	**have**	**become**	**strong**	**and**	**agile**	**;**
除非	这	肌肉	的	这	手腕	有	变得	强的	和	敏捷	;

除非手腕肌肉变得强壮灵活；

[ænd; ənd][ðə; ði]['riːz(ə)n] [waɪ] [ðə; ði]['stjuːd(ə)nt][faindz] [ðɪs] [strəʊk] [ɪn][məʊst][keɪsɪz][səʊ] ['dɪfɪkəlt] [ɪz] ,

and	**the**	**reason**	**why**	**the**	**student**	**finds**	**this**	**stroke**	**in**	**most**	**cases**	**so**	**difficult**	**is**	**,**
和	这	原因	为什么	这	学生	发现	这	中风	在	最多	案例	所以	难的	是	,

学生之所以在大多数情况下觉得这个笔画很难，原因是：

[ðæt] [ðə; ði] [rɪst] [hæz; həz][nɒt] [biːn] ['speʃəli] [treɪnd] [ænd; ənd] [prɪ'peəd] ,

that	**the**	**wrist**	**has**	**not**	**been**	**specially**	**trained**	**and**	**prepared**	**,**
那	这	手腕	有	不是	到过	特别	受过训练	和	准备	,

手腕没有经过专门的训练和准备，

[ɪn] ['kɒnsɪkwəns] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [wiːk] [ænd; ənd] [stɪf] .

in	**consequence**	**of**	**which**	**it**	**remains**	**weak**	**and**	**stiff**	**.**
在	结果	的	哪个	它	遗迹	虚弱的	和	僵硬的	.

因此，它既脆弱又僵硬。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**93**	**]**
[	页	-	]

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'membəd] [ðæt] [ɪn]['ɔːlməʊst][ɔːl][kaɪndz][ɒv; əv] ['hændiwɜːk] [ɪn] ['deɪli] [laɪf] ,

It	ought	to	be	remembered	that	in	almost	all	kinds	of	handiwork	in	daily	life	,
它	应该	到	是	记得	那	在	几乎	全部	种类	的	手工制品	在	日常的	生活	,

应该记住的是，在日常生活中几乎所有种类的手工艺中，

[ðə; ði] [həʊl] [ɑːm] [ɪz] ['æktɪv] [ænd; ənd][ɪn] ['məʊʃn] , [ænd; ənd] ['veri] ['reəli] [ðə; ði] [rɪst] [ə'ləʊn] .

the	whole	arm	is	active	and	in	motion	,	and	very	rarely	the	wrist	alone	.
这	所有的	手臂	是	积极的	和	在	运动	,	和	非常	很少	这	手腕	独自的	.

整个手臂都在活动，很少只有手腕在活动。

[wɪð] ['mjuːzɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] , [ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] , [ænd; ənd] [pə'tɪkjələli] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

With	musical	instruments	,	on	the	contrary	,	and	particularly	in	playing	the	violin	,
和	音乐	仪器	,	在	这	相反	,	和	特别	在	玩耍	这	小提琴	,

相反，使用乐器，特别是演奏小提琴时，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] ['ɔːlweɪz][tuː; tə][juːz][ðə; ði] [rɪst] ,

it	is	necessary	always	to	use	the	wrist	,
它	是	必要的	总是	到	使用	这	手腕	,

必须始终使用手腕。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [pleɪ] [wel] [ən'les] [ðə; ði] [rɪst] [hæz; həz] [biːn] ['rendəd] [strɒŋ]

and	it	is	impossible	to	play	well	unless	the	wrist	has	been	rendered	strong
和	它	是	不可能的	到	玩	出色地	除非	这	手腕	有	到过	渲染	强的

[ænd; ənd][ɪ'læstɪk] .

and	elastic	.
和	松紧带	.

如果手腕不够强壮灵活，就不可能打好球。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðeəfɔː(r)] , ['æbsəluːtli] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] [ðæt] ['prɒpə(r)][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]

It	is	,	therefore	,	absolutely	indispensable	that	proper	gymnastic	exercises	should	be
它	是	,	所以	,	绝对地	必不可少	那	恰当的	体操	练习	应该	是

[meɪd] [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] ,

made	with	the	wrist	,
制成	和	这	手腕	,

因此，进行适当的体操练习时，必须包含手腕的练习，这一点至关重要。

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə][prɪ'peə(r)][ˌaɪ 'tiː] .

in	order	to	prepare	it	.
在	命令	到	准备	它	.

为了准备它。

[ðə; ði] [rɪst] , [ɪn'diːd] , [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌstəmd] , [ɪn]['ʌðə(r)] [wɜːdz] , [tuː; tə] [muːv] [ɒv; əv][ɪt'self]

The	wrist	,	indeed	,	ought	to	be	accustomed	,	in	other	words	,	to	move	of	itself
这	手腕	,	的确	,	应该	到	是	习惯	,	在	其他	字	,	到	移动	的	本身

,

,

,

换句话说，手腕确实应该习惯于自主活动。

[ænd; ənd][ðə; ði]['stjuːd(ə)nt] [ɔːt] , [æz; əz]['ɒf(ə)n][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,

and	the	student	ought	,	as	often	as	possible	,
和	这	学生	应该	,	作为	经常	作为	可能的	,

学生应该尽可能经常地.....

[tuː; tə] [pə'fɔːm] [ɔːl][kaɪndz][ɒv; əv] ['muːvmənts] ['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][ɪm'pɑːt][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː]['plaɪənsi]

to	perform	all	kinds	of	movements	calculated	to	impart	to	it	pliancy
到	履行	全部	种类	的	移动	计算	到	传授	到	它	柔韧性

[ænd; ənd] [streŋθ] .

and	strength	.
和	力量	.

进行各种旨在赋予其柔韧性和力量的动作。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ðen] [suːn] [bɪ'kʌm] [friː] [ænd; ənd] ['iːzi] , [ænd; ənd][ðə; ði]['stjuːd(ə)nt] [wɪl] , [ɪn] [kɔːs]

It	will	then	soon	become	free	and	easy	,	and	the	student	will	,	in	course
它	将要	然后	很快	变得	自由的	和	简单的	,	和	这	学生	将要	,	在	课程

[ɒv; əv][taɪm] ,

of	time	,
的	时间	,

之后很快就会变得自由轻松，学生也会在一段时间后.....

[ə'kwaɪə(r)][ðə; ði] [strɒgɪst] , [məʊst] ['elɪgənt] , [ænd; ənd] [ɑː'tɪstɪk] [strəʊk] .

acquire	the	strongest	,	most	elegant	,	and	artistic	stroke	.
获得	这	最强	,	最多	优雅的	,	和	艺术	中风	.

获得最强劲、最优雅、最具艺术性的笔触。

[nəʊ]['sɪŋg(ə)l][wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] ['præktɪkl] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [dɪ'spaɪzd] [ɒn]

No	single	one	of	these	practical	gymnastic	exercises	ought	to	be	despised	on
不	单身的	一	的	这些	实际的	体操	练习	应该	到	是	被鄙视的	在

[ə'kaʊnt] [ɒv; əv][ɪts] [sɪm'plɪsəti] .

account	of	its	simplicity	.
帐户	的	它是	简单	.

这些实用的体操练习中，没有哪一项应该因为其简单而被轻视。

['əʊnli][traɪ][ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['veri] [ɪ'fektɪv] .

Only	try	them	,	and	they	will	be	found	very	effective	.
仅有的	尝试	他们	,	和	他们	将要	是	成立	非常	有效的	.

试试看，你会发现它们非常有效。

[ɔːl] ['sensəb(ə)l] ['ɑːtɪsts] [ænd; ənd] ['tiːtʃə(r)z] [wɪl] [duː; də] ['hɒmɪdʒ] [tuː; tə] ['evri] [ɪm'pruːvmənt] ,

All	sensible	artists	and	teachers	will	do	homage	to	every	improvement	,
全部	明智的	艺术家	和	教师	将要	做	尊敬	到	每一个	改进	,

所有明智的艺术家和教师都会对每一次进步表示敬意。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	94	]
[	页	-	]

[第94页]

[ænd; ənd][kən'sɪdə(r)][ˌaɪ 'tiː][ðeə(r)]['djuːti][tuː; tə] ['welkəm] ['eni] [ə'sɪstəns] ['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə] [dɪ'mɪnɪʃ]

and	consider	it	their	duty	to	welcome	any	assistance	calculated	to	diminish
和	考虑	它	他们的	责任	到	欢迎	任何	协助	计算	到	减少

[ænd; ənd]['rendə(r)] ['laɪtə(r)] [ðə; ði] ['ɑːdʒuəs] [tɔɪl] ,

and	render	lighter	the	arduous	toil	,
和	使成为	打火机	这	艰巨	辛劳	,

并认为他们有义务欢迎任何旨在减轻和缓解艰苦劳动的帮助。

[ænd; ənd] ['ʃɔːt(ə)n] [ðə; ði]['væljuəb(ə)l][taɪm] [rɪ'kwaɪəd] [fɔː(r); fə(r)] [bɪ'kʌmɪŋ] [ə; eɪ] [prə'fɪʃ(ə)nt] [ɪn]['mjuːzɪk] .

and	shorten	the	valuable	time	required	for	becoming	a	proficient	in	music	.
和	缩短	这	有价值的	时间	必需的	为了	成为	一个	精通	在	音乐	.

并缩短成为音乐专家所需的宝贵时间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	95	]
[	页	-	]

[第95页]

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪ'ɛks] .

CHAPTER	XIX	.
章	十九	.

第十九章

[kən'kluːdɪŋ] [rɪ'mɑːrks] .

CONCLUDING	REMARKS	.
总结	评论	.

总结发言。

[ai] [wɪl] ['əʊnli][ˌeɪ diː 'diː][ɪn] [kən'kluːʒn] ,

I	will	only	add	in	conclusion	,
我	将要	仅有的	添加	在	结论	,

最后我只想补充一点：

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [wel] [nɒt] [tuː; tə] [kən'tɪnjuː] [tuː] [lɒŋ] [wɪð] [ðə; ði] [seɪm] [dʒɪm'næstɪk] ['eksəsaɪz] ,

that	it	would	be	well	not	to	continue	too	long	with	the	same	gymnastic	exercise	,
那	它	会	是	出色地	不是	到	继续	也	长的	和	这	相同的	体操	锻炼	,

最好不要长时间进行同样的体操练习。

[bʌt; bət][tuː; tə] [əˈlaʊ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd][dʒɔɪnts][sʌm; səm] [tʃeɪndʒ] , [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd]

but	to	allow	the	muscles	and	joints	some	change	,	which	will	be	found
但	到	允许	这	肌肉	和	关节	一些	改变	,	哪个	将要	是	成立

[bəuθ] [əˈgriːəb(ə)l] [ænd; ənd] [ˌædvənˈteɪdʒəs] .

both	agreeable	and	advantageous	.
两个都	同意	和	有利	.

但要让肌肉和关节发生一些变化，这既令人愉悦又有利。

[ɪf] , ['ðeəfɔː(r)] , [ðə; ði]['stjuːd(ə)nt][biː; bi]['taɪəd][ɒv; əv][wʌn]['eksəsaɪz] , [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] [ə'nʌðə(r)] .

If	,	therefore	,	the	student	be	tired	of	one	exercise	,	he	should	begin	another	.
如果	,	所以	,	这	学生	是	疲劳的	的	一	锻炼	,	他	应该	开始	其他	.

因此，如果学生对一项练习感到厌倦，就应该开始做另一项练习。

[bɪ'saɪdz] , [ɪf] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)] [fə'tiːgd] [ænd; ənd][hɒt][baɪ] ['pleɪɪŋ] , [ænd; ənd][ðə; ði] [nɜːvz]

Besides	,	if	the	fingers	are	fatigued	and	hot	by	playing	,	and	the	nerves
除了	,	如果	这	手指	是	疲劳	和	热的	经过	玩耍	,	和	这	神经

['ɪrɪteɪtɪd] ,

irritated	,
受刺激	,

此外，如果演奏导致手指疲劳发热，神经受到刺激，

[æn; ən]['eksəsaɪz][ɒv; əv][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['dɪfrənt] [friː] [ɔː(r)] [məˈkænɪkl] [dʒɪm'næstɪk] [ə'plaɪənsɪz]

an	exercise	of	some	of	the	different	free	or	mechanical	gymnastic	appliances
一个	锻炼	的	一些	的	这	不同的	自由的	或者	机械的	体操	电器

[wɪl] [rɪˈfreʃ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

will	refresh	the	muscles	,
将要	刷新	这	肌肉	,

使用一些不同的自由体操或机械体操器械进行锻炼可以使肌肉得到放松。

[baɪ] [ɪm'pɑːtɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm][ə; eɪ] [njuː] [ænd; ənd][æn; ən] ['iːzɪə] ['muːvmənt] .

by	imparting	to	them	a	new	and	an	easier	movement	.
经过	传授	到	他们	一个	新的	和	一个	更轻松	移动	.

通过向他们传授一种新的、更简单的动作。

[ænd; ənd][biː; bi][ˌaɪ 'tiː] [rɪ'membəd] , “ [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['ɜːksəm] , [bʌt; bət] ['rekrɪeɪtɪv] .

And	be	it	remembered	,	“	these	exercises	are	not	irksome	,	but	recreative	.
和	是	它	记得	,	“	这些	练习	是	不是	烦人的	,	但	娱乐	.

请记住，“这些练习不是令人厌烦的，而是有益身心的。”

” [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] [ɪn] [sʌtʃ] [keɪsɪz] ,

”	It	may	also	be	recommended	in	such	cases	,
”	它	可能	还	是	受到推崇的	在	这样的	案例	,

“在某些情况下，也可以建议这样做。”

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	96	]
[	页	-	]

[tuː; tə][dɪp][ðə; ði] [pɔɪnts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [fɔː(r); fə(r)][hɑːf][ə; eɪ] ['mɪnɪt] ['ɪntuː][hɑːf][ə; eɪ] ['glɑːsfʊl]

to	dip	the	points	of	the	fingers	for	half	a	minute	into	half	a	glassful
到	蘸	这	积分	的	这	手指	为了	一半	一个	分钟	进入	一半	一个	满杯

[ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)] ,

of	cold	water	,
的	寒冷的	水	,

将指尖浸入半杯冷水中半分钟，

[ænd; ənd][let][ðem; ðəm][get][draɪ][ɒv; əv] [ðəm'selvz] , [ðʌs] ['kuːlɪŋ] [baɪ][ɪˌvæpə'reɪʃ(ə)n] ; [ɔː(r)] [stɪl]

and	let	them	get	dry	of	themselves	,	thus	cooling	by	evaporation	;	or	still
和	让	他们	得到	干燥	的	他们自己	,	因此	冷却	经过	蒸发	;	或者	仍然

['betə(r)] ,

better	,
更好的	,

让它们自然干燥，通过蒸发降温；或者更好的办法是，

[wɒʃ] [ðə; ði][hændz] [wɪð] [səʊp][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .

wash	the	hands	with	soap	and	water	.
洗	这	双手	和	肥皂	和	水	.

用肥皂和水洗手。

[tuː; tə] [sʌm] [ʌp] : [nəʊ]['stjuːd(ə)nt] [ɔːt] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [lɜːn] [ɔː(r)][tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ði][pi'ænəʊ] ,

To	sum	up	:	No	student	ought	to	begin	to	learn	or	to	play	the	piano	,
到	和	向上	:	不	学生	应该	到	开始	到	学习	或者	到	玩	这	钢琴	,

总而言之：任何学生都不应该开始学习或弹奏钢琴。

[ˌvaɪə'lɪn] , [ɔː(r)]['ʌðə(r)]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,

violin	,	or	other	musical	instrument	,
小提琴	,	或者	其他	音乐	乐器	,

小提琴或其他乐器，

[ɔː(r)]['iːv(ə)n][tuː; tə][ɪn'geɪdʒ][ɪn]['eni] [wɜːk] [ɔː(r)][ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] [ri'kwaiə] [ə; eɪ] [strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l]

or	even	to	engage	in	any	work	or	occupation	requiring	a	strong	and	flexible
或者	甚至	到	从事	在	任何	工作	或者	职业	需要	一个	强的	和	灵活的

[hænd] ,

hand	,
手	,

甚至从事任何需要强壮灵活双手的工作或职业，

[bɪ'fɔː(r)] ['hævɪŋ] [set][ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hændz][ɪn]['ɔːdə(r)] ,

before	having	set	the	joints	of	his	fingers	and	hands	in	order	,
前	拥有	放	这	关节	的	他的	手指	和	双手	在	命令	,

在将他的手指和手关节复位之前，

[baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][prɪ'pærət(ə)ri][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] ; [ænd; ənd][hiː; hi] [ɔːt] [tuː; tə][kən'tɪnjuː][ðə; ði]

by	means	of	preparatory	gymnastic	exercises	;	and	he	ought	to	continue	the
经过	方法	的	预备	体操	练习	;	和	他	应该	到	继续	这

[seɪm] [frɒm; frəm] [deɪ] [tuː; tə] [deɪ] .

same	from	day	to	day	.
相同的	从	天	到	天	.

通过准备性体操练习；并且他应该日复一日地坚持这样做。

[let] [ˌaɪ 'tiː]['evə(r)][biː; bi] [bɔːn] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [mʌtʃ] ['ræpɪd] ['pleɪɪŋ] [ə'fekts] [ɪn'dʒʊrɪəsli] [ðə; ði]

Let	it	ever	be	borne	in	mind	that	much	rapid	playing	affects	injuriously	the
让	它	曾经	是	出生	在	头脑	那	很多	迅速的	玩耍	影响	有害地	这

['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] [nɜːvz] ;

muscles	and	nerves	;
肌肉	和	神经	;

务必记住，长时间快速演奏会对肌肉和神经造成损害；

[waɪl] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [sləʊ]['eksəsaɪzɪz][ænd; ənd] ['stʌdiz] [ɪn'vɪgəreɪt] [ðem; ðəm] .

while	,	on	the	other	hand	,	slow	exercises	and	studies	invigorate	them	.
尽管	,	在	这	其他	手	,	慢的	练习	和	研究	使精神焕发	他们	.

另一方面，缓慢的运动和学习却能使他们精神焕发。

[tuː; tə] ['bɒrəʊ] [æn; ən] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði]['ænɪm(ə)l] [wɜːld] ; [teɪk] [ðə; ði] [reɪs] - [hɔːs] ,

To	borrow	an	illustration	from	the	animal	world	;	take	the	race	-	horse	,
到	借	一个	插图	从	这	动物	世界	;	拿	这	种族	-	马	,

借用动物界的例子，以赛马为例，

[ðə; ði] [fliːt] ['ænɪm(ə)l] [wɪtʃ] [wiː; wi][juːz][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] ,

the	fleetest	animal	which	we	use	in	this	country	,
这	最快	动物	哪个	我们	使用	在	这	国家	,

我们国家使用的速度最快的动物

[huːz] [greɪt] [tɑːsk][rɪ'kwaɪəz] [ðæt] [hɪz; ɪz]['mʌs(ə)l] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [brɔːt] ['ɪntuː][ðə; ði] [haɪɪst]

whose	great	task	requires	that	his	muscle	should	be	brought	into	the	highest
谁	伟大的	任务	需要	那	他的	肌肉	应该	是	带来	进入	这	最高

[kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ] .

condition	of	strength	and	flexibility	.
状况	的	力量	和	灵活性	.

这项艰巨的任务要求他的肌肉达到最佳的力量和柔韧性状态。

[duː; də][juː; jʊ] [sə'pəʊz] [ðæt] , [ɪn] ['treɪnɪŋ] [ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [hɪm][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [reɪs] , — [ə; eɪ]

Do	you	suppose	that	,	in	training	and	preparing	him	for	the	race	,	—	a
做	你	认为	那	,	在	训练	和	准备	他	为了	这	种族	,	—	一个

你认为，在训练和准备他参加比赛的过程中，——a

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	97	]
[	页	-	]

[第97页]

['prəʊses]['ɒf(ə)n] [ɪk'stendɪŋ] ['əʊvə(r)][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l]['pɪərɪəd] , — [ðæt] [hiː; hi][ɪz] , [ɪn][ðə; ði] [kɔːs]

process	often	extending	over	a	considerable	period	,	—	that	he	is	,	in	the	course
过程	经常	扩展	超过	一个	大量	时期	,	—	那	他	是	,	在	这	课程

[ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [mʌtʃ] ['gæləp] ?

of	it	,	much	galloped	?
的	它	,	很多	疾驰	?

这个过程往往持续相当长的时间，——也就是说，在这个过程中，他一直在疾驰?

[baɪ][nəʊ] [miːnz] !

By	no	means	!
经过	不	方法	!

绝不可能!

['gæləpɪŋ] [fɔːmz] [ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] , [ænd; ənd] , ['djʊərɪŋ] [ðɪs] [lɒŋ] ['ɪntəv(ə)l] , ['wɔːkɪŋ] , ['trɒtɪŋ] ,

Galloping	forms	the	exception	,	and	,	during	this	long	interval	,	walking	,	trotting	,
疾驰	表格	这	例外	,	和	,	期间	这	长的	间隔	,	步行	,	小跑	,

疾驰是例外，而在这段漫长的时间间隔内，步行、慢跑、

[ænd; ənd] ['kæntə] [fɔːm] [hɪz; ɪz] [tʃiːf] ['treɪnɪŋ] ['peɪsɪz] ; ['neɪmli] , [fɔː(r)] - [fɪfθs] [ɔː(r)]['sev(ə)n] -

and	cantering	form	his	chief	training	paces	;	namely	,	four	-	fifths	or	seven	-
和	慢跑	形式	他的	首席	训练	步幅	;	即	,	四	-	五分之一	或者	七	-

[eitθ, eiθ][ɒv; əv][ðə; ði][taɪm] ;

eighths	of	the	time	;
八分之一	的	这	时间	;

慢跑是他的主要训练步态；即四分之五或七分之八的时间；

['gæləpɪŋ] ['əʊnli][wʌn] - [fɪfθ] [ɔː(r)][wʌn] - [eɪtθ] [pɑːt] !

galloping	only	one	-	fifth	or	one	-	eighth	part	!
疾驰	仅有的	一	-	第五	或者	一	-	第八	部分	!

只跑了五分之一或八分之一!

[hɪz; ɪz] ['skɪlfl] ['treɪnə(r)] [nəʊz] [ðæt] [mʌtʃ] ['ræpɪd] [ɪg'zɜːʃn] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['gæləpɪŋ] [lɒŋ] [kən'tɪnjuːd] ,

His	skilful	trainer	knows	that	much	rapid	exertion	,	such	as	galloping	long	continued	,
他的	熟练	教练	知道	那	很多	迅速的	用力	,	这样的	作为	疾驰	长的	持续	,

他技艺精湛的驯马师知道，长时间的快速运动，例如长时间的疾驰，

['wiːkən] [ænd; ənd] [weəz] [aʊt] [hɪz; ɪz] ['mʌs(ə)l] .

weakens	and	wears	out	his	muscle	.
减弱	和	穿着	出去	他的	肌肉	.

导致肌肉虚弱和疲劳。

[səʊ] , ['ɔːlsəʊ] , [ɪn][ðə; ði] ['hʌntɪŋ] - [fiːld] [ænd; ənd][pn][ðə; ði][rəʊd] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] “ [ðə; ði] [peɪs] [ðæt] [kɪlz] .

So	,	also	,	in	the	hunting	-	field	and	on	the	road	,	it	is	“	the	pace	that	kills	.
所以	,	还	,	在	这	打猎	-	场地	和	在	这	路	,	它	是	“	这	步伐	那	杀戮	.

所以，在狩猎场上和道路上，“速度才是致命的”。

” ['iːv(ə)n][səʊ] [wɪð] [ðə; ði]['pleɪə(r)][ə'pɒn][ə; eɪ]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ; [lɒŋ] [kən'tɪnjuːd] ,

”	Even	so	with	the	player	upon	a	musical	instrument	;	long	continued	,
”	甚至	所以	和	这	玩家	之上	一个	音乐	乐器	;	长的	持续	,

“即便演奏者在演奏乐器时也是如此；长时间持续下去，

['ræpɪd] ['muːvmənts] [weə(r)] [aʊt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)l] [ænd; ənd] [ʃeɪk] [ðə; ði] [nɜːvz] , [waɪl] [sləʊ] ['eksəsaɪzɪz] ,

rapid	movements	wear	out	the	muscle	and	shake	the	nerves	,	while	slow	exercises	,
迅速的	移动	穿	出去	这	肌肉	和	摇	这	神经	,	尽管	慢的	练习	,

快速运动会使肌肉疲劳并刺激神经，而缓慢的运动则不然。

[haʊ'evə(r)] ['vɪgərəsli] ['eksɪkjuːtɪd] , [ɪn'vɪgəreɪt] [ænd; ənd] ['streŋ(k)θn] [bəuθ] ([siː] [piː] . - , [nəʊt]) .

however	vigorously	executed	,	invigorate	and	strengthen	both	(	see	p	.	75	,	note	)	.
然而	大力	执行	,	使精神焕发	和	加强	两个都	(	看	p	.	-	,	笔记	)	.

然而，如果执行得当，就能使两者焕发活力并增强其力量（见第 75 页注释）。

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)] ['strɪŋd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] [wɪl] [biː; bi][məʊst][ˌsætɪs'fæktərəli] [pə'fɔːmd] [bɪ'fɔː(r)]

The	exercises	for	stringed	instruments	will	be	most	satisfactorily	performed	before
这	练习	为了	弦	仪器	将要	是	最多	令人满意地	执行	前

[ə; eɪ] ['lʊkɪŋ] - [glɑːs] ,

a	looking	-	glass	,
一个	寻找	-	玻璃	,

对着镜子练习弦乐器效果最佳。

[ænd; ənd][ai] [meɪ] [hɪə(r)][ˌeɪ diː 'diː] [ðæt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [wɜːk] [baɪ][ðə; ði] ['ɔːθə(r)] ,

and	I	may	here	add	that	a	little	work	by	the	author	,
和	我	可能	这里	添加	那	一个	小的	工作	经过	这	作者	,

我还要补充一点，这是作者的一项小工作，

[ɪn'taɪtld] “ [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ænd; ənd][ˌvaɪələn'tʃeləʊ] ,

entitled	“	Gymnastic	Exercises	for	the	Violin	and	Violoncello	,
标题	“	体操	练习	为了	这	小提琴	和	大提琴	,

标题为“小提琴和大提琴的体操练习”，

” ['hævɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ɪts]['speʃ(ə)l]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ðə; ði]['eksəsaɪz][pv; əv][ðə; ði]

”	having	for	its	special	object	the	exercise	of	the
”	拥有	为了	它是	特别的	目的	这	锻炼	的	这

“其特殊目的是行使

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	98	]
[	页	-	]

[第98页]

[rɪst] [pv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][pn][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] , [wɪl] [biː; bi] ['pʌblɪʃt] [ɪn][ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm] .

wrist	of	the	right	hand	on	the	instrument	,	will	be	published	in	a	short	time	.
手腕	的	这	正确的	手	在	这	乐器	,	将要	是	已发布	在	一个	短的	时间	.

仪器右手腕处的图示，将在不久后公布。

[ænd; ənd][hɪə(r)][aɪ][ə'veɪl][maɪ'self][ɒv; əv] [ðɪs] [ˌɒpə'tjuːnəti] [tuː; tə] [reɪz] [ə; eɪ] ['kwestʃən] [fɔː(r); fə(r)]

And	here	I	avail	myself	of	this	opportunity	to	raise	a	question	for
和	这里	我	可用	我	的	这	机会	到	增加	一个	问题	为了

[kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] [rɪ'gɑːdɪŋ] [ðæt] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][ˌvaɪə'lɪn] - [baʊ; bəʊ] [wɪtʃ] [ðə; ðɪ] [raɪt] [θʌm]

consideration	regarding	that	part	of	the	violin	-	bow	which	the	right	thumb
考虑	关于	那	部分	的	这	小提琴	-	弓	哪个	这	正确的	拇指

['presɪz] .

presses	.
出版社	.

在此，我借此机会提出一个问题供大家思考，这个问题是关于小提琴弓上右手拇指按压的那部分。

[let] [ˌem 'iː][ɑːsk] , [fɜːst] , [waɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [ʃɑːp] [prə'dʒekʃ(ə)n][biː; bi] [pə'mɪtɪd] [tuː; tə] [ə'pɪə(r)]

Let	me	ask	,	first	,	why	should	this	little	sharp	projection	be	permitted	to	appear
让	我	问	,	第一的	,	为什么	应该	这	小的	锋利的	投影	是	允许	到	出现

[ɒn] ['evri] [baʊ; bəʊ] ,

on	every	bow	,
在	每一个	弓	,

首先我想问，为什么允许每个弓上都出现这个小小的尖锐突起?

[tuː; tə][ðə; ðɪ]['predʒədɪs][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['pleɪsɪŋ] ['fɜːmli][ðə; ðɪ] [θʌm] [ðeə(r)] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['biːɪŋ]

to	the	prejudice	of	the	placing	firmly	the	thumb	there	,	instead	of	being
到	这	偏见	的	这	放置	牢牢	这	拇指	那里	,	反而	的	存在

['raʊndɪd] [ɒf] ?

rounded	off	?
圆润	离开	?

这样做会不会不利于将拇指牢牢地放在那里，而不是使其变得圆润?

[ænd; ənd] ['sekəndli] , [waɪ] [ʃʊd; ʃəd][ðeə(r)][nɒt][biː; bi] [pleɪst] , [kləʊz][tuː; tə] [ðɪs] [pɔɪnt] , [ɪ'speʃəli]

and	secondly	,	why	should	there	not	be	placed	,	close	to	this	point	,	especially
和	第二	,	为什么	应该	那里	不是	是	放置	,	关闭	到	这	观点	,	尤其

[fɔː(r); fə(r)] ['stjʊdnts] ,

for	students	,
为了	学生	,

其次，为什么不应该在附近设置一些设施，特别是对学生而言?

[ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] [ɒv; əv] [raʊnd] ['gʌtə] ['pɜːrtʃə] — [ə; eɪ] ['gʌtə] ['pɜːrtʃə] ['bʌt(ə)n] — [æz; əz][ə; eɪ] [steɪ]

a	small	piece	of	round	gutta	percha	—	a	gutta	percha	button	—	as	a	stay
一个	小的	片	的	圆形的	古塔	胶	—	一个	古塔	胶	按钮	—	作为	一个	停留

[tuː; tə][ðə; ðɪ] [θʌm] ?

to	the	thumb	?
到	这	拇指	?

用一小块圆形的古塔胶——一个古塔胶纽扣——来固定拇指?

[greɪt] [fə'sɪləti] [wʊd] [ðʌs] [biː; bi][ə'fɔːd; ə'fɔrd][fɔː(r); fə(r)]['həʊldɪŋ] ['fɜːmli] [ðə; ðɪ][baʊ; bəʊ] .

Great	facility	would	thus	be	afforded	for	holding	firmly	the	bow	.
伟大的	设施	会	因此	是	提供	为了	保持	牢牢	这	弓	.

这样就能非常方便地牢牢握住弓。

['eni] [wʌn] [meɪ] [pʊt][ə; eɪ] [piːs] [ɒv; əv] ['gʌtə] ['pɜːrtʃə] [ɪn][ðə; ðɪ]['kænd(ə)l] , [ænd; ənd] ,

Any	one	may	put	a	piece	of	gutta	percha	in	the	candle	,	and	,
任何	一	可能	放	一个	片	的	古塔	胶	在	这	蜡烛	,	和	,

任何人都可以往蜡烛里放一块古塔胶，然后，

[wen] ['sɔfənd] , [stɪk] [ˌaɪ 'tiː][fɑːst][ɒn][ðə; ðɪ] [pleɪs] ['ɪndəˌkeɪtɪd] .

when	softened	,	stick	it	fast	on	the	place	indicated	.
什么时候	软化	,	戳	它	快速地	在	这	地方	表明的	.

软化后，将其牢固地粘贴在指定位置。

['faɪnəli] , [aɪ] [rɪ'piːt] [ðæt] , [ɪn] [pə'fɔːmɪŋ] ['eni] [ɒv; əv] [ðiːz] [dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] ,

Finally	,	I	repeat	that	,	in	performing	any	of	these	gymnastic	exercises	,
最后	,	我	重复	那	,	在	表演	任何	的	这些	体操	练习	,

最后，我重申，在进行任何这些体操练习时，

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [kən'dɪʃn] [tu:; tə][bi:; bi] [ædh'iəd] [tu:; tə][ɪz] , [ðæt] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd]['ɔ:lweɪz][bi:; bi] [meɪd]

the	principal	condition	to	be	adhered	to	is	,	that	they	should	always	be	made
这	主要的	状况	到	是	粘着	到	是	,	那	他们	应该	总是	是	制成

[ɪn][ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] ,

in	the	morning	,
在	这	早晨	,

必须遵守的主要条件是，它们必须始终在早上制作。

['ɔ:lsəʊ] [ɪ'mi:diətli] [bɪ'fɔ:(r)] ['pleɪɪŋ] ; [ænd; ənd] [ðæt] [waɪl] [greɪt] ['vɪgə(r)] [ɪz] [im'pa:tid] [tu:; tə]

also	immediately	before	playing	;	and	that	while	great	vigour	is	imparted	to
还	立即地	前	玩耍	;	和	那	尽管	伟大的	活力	是	传授	到

[ðem; ðəm][baɪ] ['fɒləʊɪŋ] [aʊt]

them	by	following	out
他们	经过	下列的	出去

也紧接着比赛开始前；并且，通过跟随……，可以赋予他们极大的活力。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	99	]
[	页	-	]

[第99页]

['strɪktli] [ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] , ['eni]['əʊvə(r)] - [ɪg'zɜ:ʃn] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

strictly	the	directions	given	,	any	over	-	exertion	should	be	avoided	.
严格	这	方向	给定	,	任何	超过	-	用力	应该	是	避免	.

严格按照指示进行，避免过度劳累。

[æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] [kleɪmz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ɔ:θə(r)] [hɪm'self] , [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['lɪmɪtɪd] [tu:; tə][æn; ən]

As	to	the	claims	of	the	author	himself	,	they	are	limited	to	an
作为	到	这	索赔	的	这	作者	他自己	,	他们	是	有限的	到	一个

['ɜ:nɪst] [dɪ'zaɪə(r)] ,

earnest	desire	,
认真	欲望	,

至于作者本人的说法，则仅限于一种真挚的愿望。

[ðæt] [hɪz; ɪz] “ [dʒɪm'næstɪks][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] ,

that	his	“	Gymnastics	of	the	Fingers	and	Wrist	,
那	他的	“	体操	的	这	手指	和	手腕	,

他的“手指和手腕体操，

” ['faʊndɪd] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][ɒn][ˌænə'tɒmɪk(ə)l][ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ['prɪnsəp(ə)lz] , [meɪ] [faɪnd]

”	founded	as	they	are	on	anatomical	and	physiological	principles	,	may	find
”	创立	作为	他们	是	在	解剖学	和	生理	原则	,	可能	寻找

['feɪvə(r)] [wɪð] [ðə; ði]['pʌblɪk] ,

favour	with	the	Public	,
偏爱	和	这	民众	,

“由于它们建立在解剖学和生理学原理之上，因此可能会受到公众的欢迎。”

[ænd; ənd][bi:; bi][ˌɪnstrə'ment(ə)l][ɪn] [prə'məʊtɪŋ] [ðə; ði][best] ['ɪntrəsts] [ɒv; əv][ɑ:t] .

and	be	instrumental	in	promoting	the	best	interests	of	Art	.
和	是	乐器演奏	在	推广	这	最好的	兴趣	的	艺术	.

并为促进艺术的最佳利益发挥重要作用。

[ðə; ði] [end] .

THE	END	.
这	结尾	.

剧终。

[dʒɒn] [tʃaɪldz] [ænd; ənd] [sʌn] , ['printərz] .

JOHN	CHILDS	AND	SON	,	PRINTERS	.
约翰	儿童	和	儿子	,	打印机	.

约翰·查尔兹父子印刷厂。

[[ˌpiː ˈdʒiː][ai]]
[Pg i]
[页 我]

[第 i 页]

[ˌtestəˈməʊniːəlz] .
TESTIMONIALS .
用户评价 .

用户评价。

[frɒm; frəm] ['preskət] ['hjuːit] , [ef] . [ɑː(r)] . [siː] . [es] . , ['sɜːdʒən] [tuː; tə][ˌes 'tiː]['dʒɔːrdʒɪz]['hɒspɪt(ə)l] , [leɪt]
From Prescott Hewett , F . R . C . S . , Surgeon to St George's Hospital , late
从 普雷斯科特 休伊特 , F . 拉 . C . S . , 外科医生 到 英石 乔治的 医院 , 晚的
[prəˈfesə(r)] [ɒv; əv] [əˈnætəmi] [tuː; tə][ɑː(r)] . [siː] . [es] .
Professor of Anatomy to R . C . S .
教授 的 解剖学 到 拉 . C . S .

普雷斯科特·休伊特，英国皇家外科医师学会会员，圣乔治医院外科医生，曾任皇家外科医师学会解剖学教授

['ɔːg] . 28th , - .
Aug . 28th , 1865 .
八月 . 28th , - .

1865年8月28日。

“ ['hævɪŋ] ['keəfəli] [ɪg'zæmɪnd][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz] [ɪn'ventɪd] [baɪ]['mɪstə(r)]['edwɪn] [wɔːd]
“ Having carefully examined the gymnastic exercises invented by Mr Edwin Ward
“ 拥有 小心 检查 这 体操 练习 发明 经过 先生 埃德温 沃德
['dʒæksən][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [djuː] ['wɜːkɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd] ,
Jackson for the due working of the fingers and hand ,
杰克逊 为了 这 到期的 在职的 的 这 手指 和 手 ,

“仔细研究了埃德温·沃德·杰克逊先生为锻炼手指和手部而发明的体操练习后，

[ai][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒə(r)] [ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ai] [bɪ'liːv] [ðæt] [sʌtʃ] ['eksəsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv][ðə; ði]
I have great pleasure in stating that I believe that such exercises will be of the
我 有 伟大的 乐趣 在 声明 那 我 相信 那 这样的 练习 将要 是 的 这
['greɪtɪst] [juːz] ,
greatest use ,
最 使用 ,

我非常高兴地表示，我相信这些练习将发挥最大的作用。

[nɒt]['əʊnli][tuː; tə] [mjuːˈzɪʃənz] ,
not only to musicians ,
不是 仅有的 到 音乐家 ,

不仅适用于音乐家，

[bʌt; bət][tuː; tə] ['evri] [wʌn] [huː] ['wɪʃɪz] [tuː; tə] [pəˈzes] [ə; eɪ] ['pɜːfɪktli] [friː] [juːz][ɒv; əv][hɪz; ɪz][hændz] .
but to every one who wishes to possess a perfectly free use of his hands .
但 到 每一个 一 WHO 愿望 到 具有 一个 完美 自由的 使用 的 他的 双手 .

但对于每一个希望完全自由使用双手的人来说。

[ðə; ði]['paʊə(r)][ænd; ənd][ðə; ði] ['friːdəm] [əbˈteɪnəb(ə)l][baɪ]['eksəsaɪzɪz] [sʌtʃ] [æz; əz] [ðiːz] [hæv; həv] [biːn]
The power and the freedom obtainable by exercises such as these have been
这 力量 和 这 自由 可获得 经过 练习 这样的 作为 这些 有 到过
['lɪt(ə)l] [θɔːt] [ɒv; əv] ;
little thought of ;
小的 想法 的 ;

人们很少想到通过这类活动所能获得的力量和自由；

[bʌt; bət][frɒm; frəm] [wɒt] [ai][hæv; həv] [siːn] , [ai] [fiːl] ['kɒnfɪdənt] [ðæt] ['mɪstə(r)]['dʒæksənz]['eksəsaɪzɪz] ,

but	from	what	I	have	seen	,	I	feel	confident	that	Mr	Jackson's	exercises	,
但	从	什么	我	有	已见	,	我	感觉	自信的	那	先生	杰克逊的	练习	,

[ɪf] ['raɪtli] [juːst] ,

if	rightly	used	,
如果	没错	用过的	,

但就我所见，我相信如果正确使用杰克逊先生的练习，

[ɑː(r); ə(r)] ['destɪnd] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði][hænd] [mʌtʃ] [mɔː(r)] ['pɜːfɪkt] [fɔː(r); fə(r)][ɔːl][ɪts] [p'ɜːpəsɪz]

are	destined	to	make	the	hand	much	more	perfect	for	all	its	purposes
是	注定	到	制作	这	手	很多	更多的	完美的	为了	全部它是		目的

[ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː] ['riːəli] [ɪz] .

than	it	really	is	.
比	它	真的	是	.

注定要让这只手在所有方面都比它实际更完美。

” [frɒm; frəm]['luːθə(r)]['həʊldən] , [ef] . [ɑː(r)] . [siː] . [es] . , ['siːniə(r)]['lektʃərə(r)][ɒn] [ə'nætəmi] [æt; ət]

”	From	Luther	Holden	,	F	.	R	.	C	.	S	.	,	Senior	Lecturer	on	Anatomy	at
”	从	路德	霍尔顿	,	F	.	拉	.	C	.	S	.	,	高级的	讲师	在	解剖学	在

[bɑːr'θɑːləmjuːz] ['hɒspɪt(ə)l] .

Bartholomew's	Hospital	.
巴塞洛缪的	医院	.

“来自巴塞洛缪医院解剖学高级讲师、皇家外科医师学会会员 Luther Holden。”

['ɔːg] . 28th , - .

Aug	.	28th	,	1865	.
八月	.	28th	,	-	.

1865年8月28日。

[sɪns] ['aʊə(r)][lɑːst] ['ɪntəvjuː] [ai][hæv; həv]['ɒf(ə)n] [θɔːt] [ænd; ənd] [tɔːkt] [ə'baʊt][ðə; ði] ['præktɪkl]

Since	our	last	interview	I	have	often	thought	and	talked	about	the	practical
自从	我们的	最后的	面试	我	有	经常	想法	和	谈话	关于	这	实际的

[ɪ'fekt] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] - [dʒɪm'næstɪk]

effect	of	your	'	Gymnastic
影响	的	你的	-	体操

自上次采访以来，我经常思考和谈论您的“体操”的实际效果。

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌaɪ 'aɪ]]

[	Pg	ii	]
[	页	二、	]

[第 ii 页]

['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

exercises	for	the	Fingers	.
练习	为了	这	手指	.

手指练习。

- [ɒn] [ˌænə'tɒmɪk(ə)l][ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] [graʊndz] ,

'	On	anatomical	and	physiological	grounds	,
-	在	解剖学	和	生理	理由	,

从解剖学和生理学角度来看，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt] ['sɜːt(ə)n] [ðæt] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)]['ædmərəbli]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə] ['lɪbəreɪt] [ðə; ði]

it	is	quite	certain	that	these	exercises	are	admirably	calculated	to	liberate	the
它	是	相当	肯定	那	这些	练习	是	令人钦佩地	计算	到	解放	这

['lɪgəmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

ligaments	of	the	fingers	,
韧带	的	这	手指	,

这些练习确实能很好地放松手指韧带。

[ænd; ənd][tuː; tə] [gɪv] [ə; eɪ]['friːər] [pleɪ] [ænd; ənd] [ɪn'kriːst] ['vɪgə(r)][tuː; tə] [ðəʊz] ['mʌs(ə)lz] [ə'pɒn] [wɪtʃ]

and	to	give	a	freer	play	and	increased	vigour	to	those	muscles	upon	which
和	到	给	一个	更自由	玩	和	增加	活力	到	那些	肌肉	之上	哪个

['meni] [ɒv; əv][ðə; ði]['veərid][ænd; ənd][mɔː(r)] [ˌɪndɪ'pendənt] ['muːvmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [dɪ'pend] .

many	of	the	varied	and	more	independent	movements	of	the	fingers	depend	.
许多	的	这	多种多样	和	更多的	独立的	移动	的	这	手指	依赖	.

并使手指许多多样且更独立的运动所依赖的肌肉能够更自由地活动，并增强其活力。

“ [aɪ][hæv; həv][nəʊ] [daʊt] [wɒt'evə(r)] [ðæt] [sʌtʃ] ['eksəsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['sɜːvɪs] [ɪn]

“ I	have	no	doubt	whatever	that	such	exercises	will	be	of	the	greatest	service	in
“ 我	有	不	怀疑	任何	那	这样的	练习	将要	是	的	这	最	服务	在

['edʒukeɪtɪŋ][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [mjuː'zɪʃənz] ,

educating	the	fingers	of	musicians	,
教育	这	手指	的	音乐家	,

“我毫不怀疑，这样的练习对于训练音乐家的手指能力将大有裨益。”

[ænd; ənd] [ˌðeə'baɪ] [seɪv] [ðem; ðəm][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] ['trʌb(ə)l] .

and	thereby	save	them	a	great	deal	of	time	and	trouble	.
和	从而	节省	他们	一个	伟大的	交易	的	时间	和	麻烦	.

这样可以为他们节省大量时间和精力。

” [frɒm; frəm] ['rɪtʃəd] [kweɪn] , [ef] . [ɑː(r)] . [es] . , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv] ['kemɪk(ə)l] ['sɜːdʒəri] [ɪn] [ˌjuːnɪ'vɜːsəti]

” From	Richard	Quain	,	F	.	R	.	S	.	,	Professor	of	Chemical	Surgery	in	University
” 从	理查德	奎因	,	F	.	拉	.	S	.	,	教授	的	化学	外科手术	在	大学

['kɒlɪdʒ] ; ['sɜːdʒən] [ɪk'strɔːd(ə)n(ə)ri][tuː; tə][ðə; ði] [kwiːn] .

College	;	Surgeon	Extraordinary	to	the	Queen	.
大学	;	外科医生	非凡的	到	这	女王	.

“来自英国皇家学会会员、伦敦大学学院化学外科教授、女王御用外科医生理查德·奎恩。”

['ɔːgəst] 2nd , - .

August	2nd	,	1865	.
八月	2nd	,	-	.

1865年8月2日。

[aɪ] [raɪt] [tuː; tə][juː; jʊ][ə'pɒn][ðə; ði][ɪm'pɔːt(ə)nt][fækts][juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)] [gʊd] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]

I	write	to	you	upon	the	important	facts	you	were	good	enough	to
我	写	到	你	之上	这	重要的	事实	你	是	好的	足够的	到

[kə'mjuːnɪkeɪt] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə] - [deɪ] ,

communicate	to	me	to	-	day	,
交流	到	我	到	-	天	,

我写信是想告知您今天好心告知我的重要事实。

[ænd; ənd][tuː; tə][ɪk'spleɪn] [haʊ] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [ə'kaʊntɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] .

and	to	explain	how	they	may	be	accounted	for	scientifically	.
和	到	解释	如何	他们	可能	是	已记录	为了	科学地	.

并解释如何用科学方法解释它们。

[jɔː(r); jə(r)][prə'pəʊz(ə)l][tuː; tə]['eksəsaɪz][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] ,

Your	proposal	to	exercise	the	hand	and	fingers	,
你的	提议	到	锻炼	这	手	和	手指	,

您提出的锻炼手部和手指的建议

[ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)][plæn][ɒv; əv] [ˌsɪstə'mætɪkli] ['kærɪɪŋ] [aʊt][ðə; ði][prə'pəʊz(ə)l][səʊ][æz; əz][tuː; tə][biː; bi]

and	your	plan	of	systematically	carrying	out	the	proposal	so	as	to	be
和	你的	计划	的	系统地	携带	出去	这	提议	所以	作为	到	是

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [tuː; tə] [mjuː'zɪʃənz] ,

beneficial	to	musicians	,
有利	到	音乐家	,

以及你制定的系统性实施方案，以使之惠及音乐家的计划，

[ɑː(r); ə(r)][bəuθ] [njuː] [tuː; tə][ˌem 'iː] .

are	both	new	to	me	.
是	两个都	新的	到	我	.

这两个对我来说都是新的。

[dʒʌdʒiŋ] [ɒn]['prɪnsəp(ə)l] , [ænd; ənd][frɒm; frəm][ə; eɪ] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [wɒt] [ə'kɜːz] [ɪn]['ʌðə(r)] [pɑːts]

Judging	on	principle	,	and	from	a	knowledge	of	what	occurs	in	other	parts
评判	在	原则	,	和	从	一个	知识	的	什么	发生	在	其他	部分

[ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ,

of	the	body	,
的	这	身体	,

根据原则，并结合对身体其他部位发生情况的了解，

[aɪ][hæv; həv][nəʊ] [daʊt] [ðæt] [ðə; ði] ['sɪstəm] [mʌst; məst][biː; bi]['juːsf(ə)l] ,

I	have	no	doubt	that	the	system	must	be	useful	,
我	有	不	怀疑	那	这	系统	必须	是	有用	,

我毫不怀疑这套系统一定有用。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [ɪn'kriːst] [məʊ'bɪlәti][tuː; tə][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [ɪn'kriːst] [dɪ'veləpmənt]

for	it	will	give	increased	mobility	to	the	fingers	and	increased	development
为了	它	将要	给	增加	流动性	到	这	手指	和	增加	发展

[ænd; ənd]['paʊə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [smɔːl] ['mʌs(ə)lz] — [ˌlʌmbrɪ'keɪliːz] ([ðə; ði]['mʌskjəˌlaɪ]['fɪdsaɪnælɪz][ɒv; əv]

and	power	to	the	small	muscles	—	Lumbricales	(	the	musculi	fidicinales	of
和	力量	到	这	小的	肌肉	—	蚓状目	(	这	肌肉	信德氏	的

['kuːpə]) ,

Cowper	)	,
考珀	)	,

因为它能增强手指的灵活性，并增强小肌肉（蚓状肌（考珀氏肌））的发育和力量。

[ænd; ənd] [ˌmetə'kɑːpl] [ˌɪntər'ɒsɪəs] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ɪn'diːd] [tuː; tə][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl]['fleksə(r)]

and	metacarpal	interosseous	,	as	well	as	indeed	to	the	general	flexors
和	掌骨	骨间	,	作为	出色地	作为	的确	到	这	一般的	屈肌

[ænd; ənd][ɪk'stensə(r); ek'stensə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] .

and	extensors	of	the	hand	.
和	伸肌	的	这	手	.

以及掌骨间骨肌，以及手部的一般屈肌和伸肌。

[[ˌpiː 'dʒiː][θriː]]

[	Pg	iii	]
[	页	三、	]

[第 iii 页]

[ɪn] [ʃɔːt] ,

In	short	,
在	短的	,

简而言之，

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][juː; jʊ] [prə'pəʊz] [wɪl] [biː; bi][tuː; tə][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [wɒt] [ðə; ði]

the	exercises	you	propose	will	be	to	the	hand	and	fingers	what	the
这	练习	你	提出	将要	是	到	这	手	和	手指	什么	这

['ɔːd(ə)n(ə)ri][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [lɪmz] .

ordinary	gymnastic	exercises	are	to	the	rest	of	the	limbs	.
普通的	体操	练习	是	到	这	休息	的	这	四肢	.

你提出的这些练习对于手和手指的作用，就如同普通的体操练习对于其他肢体的作用一样。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [wɪl] [biː; bi]['juːsf(ə)l][weər'evə(r)][ðə; ði] [friː] [pleɪ] [ænd; ənd]['vɪgə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

The	result	will	be	useful	wherever	the	free	play	and	vigour	of	the	fingers
这	结果	将要	是	有用	无论	这	自由的	玩	和	活力	的	这	手指

[ɑː(r); ə(r)] ['niːdɪd] ;

are	needed	;
是	需要	;

凡是需要手指自由活动和灵活运用的地方，这种方法都将非常有用；

[wʊd] ['ðeəfɔ:(r)] , [ai] [æn'tɪsɪpeɪt] , [bi:; bi] [ɪ'speʃəli] [ˌædvən'teɪdʒəs] [tu:; tə] [mju:'zɪʃənz] ,

would	therefore	,	I	anticipate	,	be	especially	advantageous	to	musicians	,
会	所以	，我		预料	，	是	尤其	有利	到	音乐家	，

因此，我预计这将对音乐家们尤其有利。

[ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em][ɪn'klaɪnd][tu:; tə][ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə] ['pentər] [ænd; ənd][tu:; tə] ['raɪtər] ['ɔ:lsəʊ] . ” . . .

and	I	am	inclined	to	add	to	painters	and	to	writers	also	.	”	.	.	.
和	我	是	倾斜	到	添加	到	画家	和	到	作家	还	.	”	.	.	.

我还想补充一点，画家和作家也应该包括在内。”.....

[frɒm; frəm][ɪ'ræzməs] ['wɪlsn] , [ef] . [ɑ:(r)] . [es] .

From	Erasmus	Wilson	,	F	.	R	.	S	.
从	伊拉斯谟	威尔逊	，	F	.	拉	.	S	.

来自 Erasmus Wilson，FRS

“ [ɒn] ['keəfəli] ['θɪŋkɪŋ] ['əʊvə(r)][jɔ:(r); jə(r)] [ˌdemən'streɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪk]['eksəsaɪzɪz][æz; əz]

“	On	carefully	thinking	over	your	demonstration	of	gymnastic	exercises	as
“	在	小心	思维	超过	你的	示范	的	体操	练习	作为

[ə'plaɪd] [tu:; tə][ðə; ði][hænd] ,

applied	to	the	hand	,
应用	到	这	手	，

“仔细思考你演示的应用于手部的体操练习后，

[ai][kæn; kən] [si:] [ɪn][ˌaɪ 'ti:]['əʊnli] [gʊd] ; [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪn'dʒi:niəs] , ['præktɪkl] , [ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ,

I	can	see	in	it	only	good	;	it	is	ingenious	,	practical	,	and	physiological	,
我	能	看	在	它	仅有的	好的	；	它	是	巧妙	，	实际的	，	和	生理	，

我只看到它的优点；它设计巧妙、实用且符合生理原理。

[ænd; ənd] ['emɪnəntli] [ə'dæptɪd][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɜ:pəs] [tu:; tə] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][prə'pəʊz][tu:; tə][ə'dɒpt]

and	eminently	adapted	for	the	purpose	to	which	you	propose	to	adopt
和	非常	改编	为了	这	目的	到	哪个	你	提出	到	采纳

[ˌaɪ 'ti:] ;

it	;
它	；

非常适合您打算采用的目的；

['neɪmli] , [ðə; ði] [məˌnɪpju'leɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [strɪŋz] [ænd; ənd] [ki:z] [ɒv; əv]['mju:zɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] .

namely	,	the	manipulation	of	the	strings	and	keys	of	musical	instruments	.
即	，	这	操纵	的	这	字符串	和	钥匙	的	音乐	仪器	.

即对乐器的琴弦和琴键进行操控。

[ai][ˌeɪ 'em][glæd][tu:; tə][hɪə(r)] [ðæt] [ju:; jʊ][ɪn'tend][tu:; tə] [gɪv] [jɔ:(r); jə(r)] ['leɪbə(r)] [tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] ['veri]

I	am	glad	to	hear	that	you	intend	to	give	your	labours	to	the	public	very
我	是	高兴的	到	听到	那	你	打算	到	给	你的	劳动	到	这	民众	非常

['ʃɔ:tli] . . . .

shortly	.	.	.
不久	.	.	.

很高兴听到您打算很快将您的研究成果公之于众.....

[ai] [si:] [nəʊ]['pɒsəb(ə)l] [ˌɪnkən'vi:niəns] , [mʌtʃ] [les] ['deɪndʒə(r)] , [ɪn][ðə; ði]['prəʊses] .

I	see	no	possible	inconvenience	,	much	less	danger	,	in	the	process	.
我	看	不	可能的	不便	，	很多	较少的	危险	，	在	这	过程	.

我认为这个过程不会带来任何不便，更不用说危险了。

” [frɒm; frəm]['dɑ:ktər; draɪv] ['vɪrˌʃoʊ] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv][ˌpæθə'lɒdʒɪk(ə)l] [ə'nætəmi] , [bɜ:'lɪn] .

”	From	Dr	Virchow	,	Professor	of	pathological	Anatomy	,	Berlin	.
”	从	博士	维尔肖	，	教授	的	病理	解剖学	，	柏林	.

“来自柏林病理解剖学教授维尔肖博士。”

[dʒu:n] 3rd .

June	3rd	.
六月	3rd	.

6月3日。

[trænz'leɪʃ(ə)n] .
Translation **.**
翻译 .

翻译。

“ [ðə; ði][ˌekspə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][jɔ:(r); jə(r)] [prə'pəʊzd] [dʒɪm'næstɪks][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['regjələ(r)]['eksəsaɪz][ɒv; əv]
“ **The** **exposition** **of** **your** **proposed** **Gymnastics** **for** **the** **regular** **exercise** **of**
“ 这 展览 的 你的 建议的 体操 为了 这 常规的 锻炼 的
[ðəʊz] ['pɔ:ʃənz] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)] [ju:st] [məʊst] ['pɑ:ʃəli] ,
those **portions** **of** **the** **body** **which** **are** **used** **most** **partially** **,**
那些 部分 的 这 身体 哪个 是 用过的 最多 部分 ,

“您提出的体操方案旨在对身体那些使用频率最高的部位进行常规锻炼，

['neɪmli] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [dɪ'zɜ:vs] , [ə'ʃʊərədli; ə'ʃɔ:rədli] , [ə; eɪ] [greɪt] [ænd; ənd] ['præktɪkl] [ˌrekəg'nɪʃn] .
namely **,** **the** **fingers** **,** **deserves** **,** **assuredly** **,** **a** **great** **and** **practical** **recognition** **.**
即 , 这 手指 , 值得 , 当然 , 一个 伟大的 和 实际的 认出 .

也就是说，手指无疑值得我们给予极大的、实际的认可。

[ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [ə'drest] , [ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə][maɪ][ə'pɪnjən] , [tu:; tə][ə; eɪ]['ri:əl] [wɒnt][ɔ:(r)]
They **are** **addressed** **,** **according** **to** **my** **opinion** **,** **to** **a** **real** **want** **or**
他们 是 已解决 , 根据 到 我的 观点 , 到 一个 真实的 想 或者

依我之见，它们是为了满足某种真正的需求或愿望。

[[ˌpi: 'dʒi:][ˌaɪ 'vi:]]
[**Pg** **iv** **]**
[页 四]

[第 iv 页]

[haɪ'eɪtəs] .
hiatus **.**
间歇期 .

暂停。

[nɒt] ['əʊnli] [wɪl] [ðeɪ] ['veri] ['nætʃ(ə)rəli] [sɜ:v] [æz; əz][ə; eɪ]['speʃ(ə)l][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔ:(r); fə(r)]['mju:zɪk(ə)l]
Not **only** **will** **they** **very** **naturally** **serve** **as** **a** **special** **preparation** **for** **musical**
不是 仅有的 将要 他们 非常 自然 服务 作为 一个 特别的 准备 为了 音乐
['ɒbdʒɪkts] ,
objects **,**
对象 ,

它们不仅很自然地可以作为乐器的特殊处理材料，

[bʌt; bət]['ɔ:lsəʊ][fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ][laɪk] [pɑ:ˌtɪsɪ'peɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)l] - [gru:ps] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɔ:rɑ:m]
but **also** **for** **a** **like** **participation** **of** **the** **muscle** **-** **groups** **of** **the** **forearm**
但 还 为了 一个 喜欢 参与 的 这 肌肉 - 团体 的 这 前臂
[ænd; ənd][ðə; ði][hænd] ,
and **the** **hand** **,**
和 这 手 ,

但前臂和手部肌肉群也同样参与其中。

[wɪtʃ] , [ɪn][ɔ:l][ðə; ði]['ju:ʒuəl] ['leɪbə(r)] [ɒv; əv] ['deɪli] [laɪf] , [ɑ:(r); ə(r)]['əʊnli] ['veri] ['pɑ:ʃəli] [brɔ:t] ['ɪntu:]
which **,** **in** **all** **the** **usual** **labours** **of** **daily** **life** **,** **are** **only** **very** **partially** **brought** **into**
哪个 , 在 全部 这 通常 劳动 的 日常的 生活 , 是 仅有的 非常 部分 带来 进入
['ækʃ(ə)n] .
action **.**
行动 .

在日常生活中，这些作用只有很小一部分得以发挥。

[ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [men] [huː] ['əʊnli] [raɪt] , [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː] [səʊ] , [ɔː(r)][duː; də]['ʌðə(r)] [faɪn]
In **the** **case** **of** **men** **who** **only** **write** **,** **and** **women** **who** **sew** **,** **or** **do** **other** **fine**
在 这 案件 的 男人 WHO 仅有的 写 , 和 女性 WHO 缝 , 或者 做 其他 美好的
[wɜːk] ,
work **,**
工作 ,

对于那些只从事写作的男性，以及那些从事缝纫或其他精细工作的女性来说，

[ðə; ði] [greɪt] [ˌdɪsəd'væntɪdʒs] [ə'raɪzɪŋ] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['speʃ(ə)l] ['preʃə(r)] [ɪn][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [gruːps] [ɒv; əv]
the **great** **disadvantages** **arising** **from** **the** **special** **pressure** **in** **individual** **groups** **of**
这 伟大的 缺点 产生 从 这 特别的 压力 在 个人 团体 的
['mʌs(ə)lz] [wɪl] [biː; bi][ˌɔːltə'geðə(r)] [ə'vɔɪdɪd] ;
muscles **will** **be** **altogether** **avoided** **;**
肌肉 将要 是 共 避免 ;

将完全避免因个别肌肉群受到特殊压力而产生的巨大弊端；

[ænd; ənd][aɪ] [rɪ'gɑːd] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz] [ɪk'striːmli] ['prɒbəb(ə)l] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)][dʒɪm'næstɪks] [wɪl] [dɪ'mɪnɪʃ] [ɔː(r)]
and **I** **regard** **it** **as** **extremely** **probable** **that** **your** **gymnastics** **will** **diminish** **or**
和 我 看待 它 作为 极其 可能 那 你的 体操 将要 减少 或者
[ɪn'taɪəli] [rɪ'muːv] ['meni] [dɪs'ɔːdəz] ,
entirely **remove** **many** **disorders** **,**
完全 消除 许多 疾病 ,

我认为你的体操训练极有可能减轻甚至完全消除许多疾病。

[sʌtʃ] [æz; əz] ['raɪtɪŋ] - [kræmp] , [kən'tɔːrʃənz] , & [siː] .
such **as** **writing** **-** **cramp** **,** **contortions** **,** **&** **c** **.**
这样的 作为 写作 - 抽筋 , 扭曲 , & c .

例如书写痉挛、身体扭曲等。

" [ə'fɪʃ(ə)l] ['ekstrækt; ɪk'strækt][frɒm; frəm][ðə; ði] [bʊks] [ɒv; əv][ðə; ði][sə'saɪəti][ɒv; əv] [fɪ'zɪʃən] [æt; ət]
" **Official** **extract** **from** **the** **books** **of** **the** **Society** **of** **Physicians** **at**
" 官方的 提炼 从 这 图书 的 这 社会 的 医生 在
[bɜː'lɪn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['miːtɪŋ] [held][baɪ][ðem; ðəm] ,
Berlin **of** **the** **Meeting** **held** **by** **them** **,**
柏林 的 这 会议 握住 经过 他们 ,

"摘自柏林医师协会会议记录簿的官方摘录，

[dʒuːn] 6th .
June **6th** **.**
六月 6th .

6月6日。

['prezɪdənt] — ['dɑːktər; draɪv] ['bɛrɛnd] , ['membə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['prɪvi] ['kaʊns(ə)l] , [ænd; ənd]
President **—** **Dr** **Berend** **,** **Member** **of** **the** **Royal** **Privy** **Council** **,** **and**
总统 — 博士 贝伦德 , 成员 的 这 皇家 私处 理事会 , 和
[də'rektə(r); daɪ'rektə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] - [ˌɔːθə'piːdɪk] [ˌɪnstɪ'tjuːʃ(ə)n] , [bɜː'lɪn] .
Director **of** **the** **Gymnastic** **-** **orthopedic** **Institution** **,** **Berlin** **.**
导演 的 这 体操 - 骨科 机构 , 柏林 .

主席——贝伦德博士，皇家枢密院成员，柏林体操矫形研究所所长。

['sekrət(ə)ri] — ['dɑːktər; draɪv] [gʌmbɪnɜ] .
Secretary **—** **Dr** **Gumbinner** **.**
秘书 — 博士 冈宾纳 .

秘书——冈宾纳博士。

" ['mɪstə(r)]['dʒæksən][frɒm; frəm] ['ɪŋgləndˌ] [dɪ'lɪvəd] [ə; eɪ]['lektʃə(r)][ə'pɒn][dʒɪm'næstɪks][ɒv; əv][ðə; ði]
" **Mr** **Jackson** **from** **England** **delivered** **a** **lecture** **upon** **gymnastics** **of** **the**
" 先生 杰克逊 从 英格兰 发表 一个 演讲 之上 体操 的 这
['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪst] .
fingers **and** **wrist** **.**
手指 和 手腕 .

"来自英国的杰克逊先生就手指和手腕的体操做了一场演讲。

[ðə; ði] [fə'ti:g] [wɪtʃ] [ɪ'mi:diətli] [ə'tendɪd] [ðə; ði] ['pleɪɪŋ] [ɒn][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] [leɪt] [ɪn][laɪf] ,

The	fatigue	which	immediately	attended	the	playing	on	the	violin	late	in	life	,
这	疲劳	哪个	立即地	参加	这	玩耍	在	这	小提琴	晚的	在	生活	,

晚年演奏小提琴时，随之而来的便是疲劳感。

['ɪnsɪdənt] ['i:v(ə)n][tu:; tə][ə; eɪ]['pɜ:s(ə)n] [strɒŋ] [ænd; ənd] [æθ'letɪk] [ɪn][ɔ:l]['ʌðə(r)] [rɪ'spekts] , [led] [hɪm][tu:; tə]

incident	even	to	a	person	strong	and	athletic	in	all	other	respects	,	led	him	to
事件	甚至	到	一个	人	强的	和	运动	在	全部	其他	尊重	,	引领	他	到

[ðə; ði] [dɪ'skʌvəri] ,

the	discovery	,
这	发现	,

即使对于一个在其他方面都强壮且运动能力出众的人来说，这起事件也促使他发现了真相。

['ɑ:ftə(r)] ['leŋθənd] [ɪnˌvestə'geʃən] , [fɜ:st] ,

after	lengthened	investigations	,	first	,
后	加长	调查	,	第一的	,

经过长时间的调查，首先，

[ðæt] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] [li:st] ['eksəd] [ɒv; əv][ɔ:l][ðə; ði] ['æktɪv] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði]

that	the	fingers	are	the	least	exercised	of	all	the	active	muscles	of	the
那	这	手指	是	这	至少	锻炼	的	全部	这	积极的	肌肉	的	这

['hju:mən] ['bɒdi] ;

human	body	;
人类	身体	;

手指是人体所有活跃肌肉中最少被锻炼的肌肉；

['sekəndli] , [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [ˌðeə'baɪ] , [ɒn] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l]

secondly	,	that	they	are	thereby	,	on	physiological
第二	,	那	他们	是	从而	,	在	生理

其次，因此，从生理角度来看，它们是.....

[[ˌpi: 'dʒi:][vi:]]

[	Pg	v	]
[	页	v	]

[第 v 页]

[graʊndz] , ['ɔ:lsəʊ][ðə; ði] ['wi:kɪst] ; [ænd; ənd] ['θɜ:dli] , [æz; əz][hi:; hi] ['ɑ:ftəwədz] [ɒn] ['mɪnɪt]

grounds	,	also	the	weakest	;	and	thirdly	,	as	he	afterwards	on	minute
理由	,	还	这	最弱	;	和	第三	,	作为	他	然后	在	分钟

[ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] [faʊnd] [aʊt] ,

investigation	found	out	,
调查	成立	出去	,

理由也是最薄弱的；第三，正如他后来经过仔细调查所发现的那样，

[ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)] - ['mʌs(ə)lz] [ɑ:(r); ə(r)]['ɔ:lməʊst][ðə; ði]['əʊnli] ['æktɪv] ['mʌs(ə)lz] [ɪn][ðə; ði] [freɪm] [tu:; tə]

that	the	finger	-	muscles	are	almost	the	only	active	muscles	in	the	frame	to
那	这	手指	-	肌肉	是	几乎	这	仅有的	积极的	肌肉	在	这	框架	到

[wɪtʃ] [ə; eɪ] ['prɒpəli] ['kɔnstitju:t] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][hæd; həd]['nevə(r)] [bi:n] [ə'plaɪd] .

which	a	properly	constituted	system	of	gymnastics	had	never	been	applied	.
哪个	一个	适当地	构成	系统	的	体操	有	绝不	到过	应用	.

手指肌肉几乎是人体唯一活跃的肌肉，而此前从未对它们进行过正规的体操训练。

“ [hi:; hi] [dɪ'skʌvəd] [ðæt] [ðə; ði] [kɔ:z] [ɒv; əv] [ðɪs] [fə'ti:g] [laɪz][ɪn][ðə; ði] [wɒnt] [ɒv; əv]['fɪŋgə(r)] -

“	He	discovered	that	the	cause	of	this	fatigue	lies	in	the	want	of	finger	-
“	他	发现	那	这	原因	的	这	疲劳	谎言	在	这	想	的	手指	-

['treɪnɪŋ] ;

training	;
训练	;

他发现造成这种疲劳的原因是缺乏手指训练；

[ænd; ənd][ðə; ði]['lektʃərə(r)] [ɪk'spleɪnd] , [ænd; ənd] [ə'dju:s] [pru:f] , [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

and	the	lecturer	explained	,	and	adduced	proof	,	that	the	muscles	,
和	这	讲师	解释	,	和	已提出	证明	,	那	这	肌肉	,

讲师解释说，并举出了证据，证明肌肉……

[ˌhɪðə'tu:] [kən'streɪnd] [ɪn][ðeə(r)] ['mu:vmənts] [baɪ] [taɪt] ['trænzvɜ:s] ['lɪgəmənts] ,

hitherto	constrained	in	their	movements	by	tight	transverse	ligaments	,
迄今为止	受限	在	他们的	移动	经过	紧的	横	韧带	,

此前，它们的活动受到紧密横向韧带的限制，

[ɑ:(r); ə(r)] [ˌɪnstən'teɪniəsli] [set] [fri:] [baɪ][dʒɪm'næstɪk] ['stretʃɪŋ] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)nz][tu:; tə] [ðəʊz] ['lɪgəmənts]

are	instantaneously	set	free	by	gymnastic	stretching	applications	to	those	ligaments
是	瞬间	放	自由的	经过	体操	伸展	应用程序	到	那些	韧带

.

:

.

通过体操拉伸动作对这些韧带进行拉伸，可以立即释放这些韧带。

[ðə; ði][sə'saɪəti] [ɪk'sprest] [ɪt'self] [ɪn'taɪəli] [ɪn] [ə'kɔ:d] [wɪð] [ðə; ði] ['θɪəri] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði]

The	society	expressed	itself	entirely	in	accord	with	the	theory	as	well	as	the
这	社会	表达	本身	完全	在	符合	和	这	理论	作为	出色地	作为	这

['præktɪs] [wɪtʃ] [ðə; ði]['lektʃərə(r)] [ə'dju:s] ;

practice	which	the	lecturer	adduced	;
实践	哪个	这	讲师	已提出	;

该社团的表态完全符合讲师提出的理论和实践；

[ðeɪ] [dɪ'zaɪəd] [tu:; tə][ˌeɪ di: 'di:] [ðæt] [bəuθ][ðə; ði][wʌn][ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)][ɑ:(r); ə(r)] [ɪn'taɪəli] [nju:]

they	desired	to	add	that	both	the	one	and	the	other	are	entirely	new
他们	想要的	到	添加	那	两个都	这	一	和	这	其他	是	完全	新的

[tu:; tə][ðem; ðəm] ,

to	them	,
到	他们	,

他们还想补充一点，这两种情况对他们来说都是全新的。

[ænd; ənd][tu:; tə] [ɪk'spres] [ə; eɪ] [bɪ'li:f] [ðæt] [ðə; ði] [seɪm] [wɪl] [bi:; bi] [ˌɪntrə'dju:st] ['ɪntu:] ['evri] [sku:l] [ɪn]

and	to	express	a	belief	that	the	same	will	be	introduced	into	every	school	in
和	到	表达	一个	信仰	那	这	相同的	将要	是	介绍	进入	每一个	学校	在

['dʒɜ:mənɪ] [æz; əz] [su:n] [æz; əz] [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [meɪd] [nəʊn] .

Germany	as	soon	as	they	shall	be	made	known	.
德国	作为	很快	作为	他们	将	是	制成	已知	.

并表示相信，一旦这些措施被公布，德国的每一所学校都会立即采纳这些措施。

“ [ɪn] [ɪk'spresɪŋ] [ðeə(r)] [best] [θæŋks] [tu:; tə]['mɪstə(r)]['dʒæksən][fɔ:(r); fə(r)][hɪz; ɪz][məʊst] ['ɪntrəstɪŋ]

“	In	expressing	their	best	thanks	to	Mr	Jackson	for	his	most	interesting
“	在	表达	他们的	最好的	谢谢	到	先生	杰克逊	为了	他的	最多	有趣的

['dɪskɔ:s] ,

discourse	,
话语	,

“他们向杰克逊先生表达了最诚挚的谢意，感谢他精彩的演讲，

[ðə; ði][sə'saɪəti][dɪ'zaɪə(r)][tu:; tə]['rekɔ:d; rɪ'kɔ:d][ðə; ði][fækt] , [wɪtʃ] [ðə; ði]['lektʃərə(r)][ɪn] [sə'lɪsɪtɪŋ] [ðeə(r)]

the	society	desire	to	record	the	fact	,	which	the	lecturer	in	soliciting	their
这	社会	欲望	到	记录	这	事实	,	哪个	这	讲师	在	征求	他们的

[ɪn'dʌldʒəns] ['steɪtɪd] ,

indulgence	stated	,
放纵	声明	,

社会各界希望记录下这一事实，而这位讲师在请求他们允许的情况下也提到了这一点。

[ðæt] [hiː; hi][hæd; həd] [kə'menst] [ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv][ðə; ði]['dʒɜːmən]['læŋgwɪdʒ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst]
that **he** **had** **commenced** **the** **study** **of** **the** **German** **language** **for** **the** **first**
那 他 有 开始 这 学习 的 这 德语 语言 为了 这 第一的
[taɪm][æt; ət][ə; eɪ] [leɪt] ['pɪəriəd][ɒv; əv][laɪf] ,
time **at** **a** **late** **period** **of** **life** **,**
时间 在 一个 晚的 时期 的 生活 ,

他直到晚年才开始学习德语。

['neɪmli] , [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ɒv; əv] - [j'iəz] , [ɪg'zæktli][sɪks] [j'iəz] [ə'gəʊ] ;
namely **,** **at** **the** **age** **of** **52** **years** **,** **exactly** **six** **years** **ago** **;**
即 , 在 这 年龄 的 - 年 , 确切地 六 年 前 ;

也就是说，六年前，他52岁时；

[ˌnevəðə'les] [ðə; ði]['lektʃərə(r)] [siːm] [tuː; tə][hæv; həv] ['mɑːstəd] [ɪts] [greɪt] ['dɪfɪkəltɪz] ,
nevertheless **the** **lecturer** **seems** **to** **have** **mastered** **its** **great** **difficulties** **,**
尽管如此 这 讲师 似乎 到 有 精通 它是 伟大的 困难 ,

然而，这位讲师似乎已经克服了其中的巨大困难。

[ænd; ənd][hæz; həz] [dɪ'lɪvəd] [grə'tjuːɪtəsli] [ðɪs] [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðə(r)] ['lektʃəz] [ɪk'stempəri] [ɪn]
and **has** **delivered** **gratuitously** **this** **and** **many** **other** **lectures** **extempore** **in**
和 有 发表 免费 这 和 许多 其他 讲座 即兴 在
['eksələnt] ['dʒɜːmən] ,
excellent **German** **,**
出色的 德语 ,

他还用流利的德语即兴发表了这次以及其他许多演讲，而且都是无偿的。

[æn; ən] [ə'tʃiːvmənt] [wɪtʃ] [ðə; ði][sə'saɪəti] [bɪ'liːvz] [tuː; tə][biː; bi] [wɪ'ðaʊt] ['presɪdənt] .
an **achievement** **which** **the** **society** **believes** **to** **be** **without** **precedent** **.**
一个 成就 哪个 这 社会 相信 到 是 没有 先例 .

社会普遍认为这是一项史无前例的成就。

" [[ˌpiː 'dʒiː]['sɪksθ]]
" [Pg vi]
" [页 六]

"[第 vi 页]

[ɪk'spreʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [mɑːkt] [ə'pruːv(ə)l][hæv; həv]['ɔːlsəʊ] [biːn] [rɪ'siːvd] [frɒm; frəm]['dʌbljuː] . ['fɜːrgəsən]
Expressions **of** **marked** **approval** **have** **also** **been** **received** **from** **W** **.** **Fergusson**
表达式 的 标记 赞同 有 还 到过 已收到 从 W . 弗格森
, [ef] . [ɑː(r)] . [es] . , ['sɜːdʒən] [ɪk'strɔːd(ə)n(ə)ri][tuː; tə][ðə; ði] [kwiːn] ,
, F . R . S . , Surgeon Extraordinary to the Queen ,
, F . 拉 . S . , 外科医生 非凡的 到 这 女王 ,

女王特派外科医生、皇家学会会员W·弗格森也表达了明显的赞同之情。

[prə'fesə(r)] [ɑː(r)] . ['əʊɪn] , [ef] . [ɑː(r)] . [es] . , [diː] . [siː] . [el] . , ['brɪtɪʃ] [mju'ziːəm] , ['dɑːktər; draɪv]
Professor R . Owen , F . R . S . , D . C . L . , British Museum , Dr
教授 拉 . 欧文 , F . 拉 . S . , D . C . L . , 英国 博物馆 , 博士
['dʒəʊzəf; 'dʒəʊsəf] [hɜːrθ] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv] [ə'nætəmi] ,
Joseph Hirth , Professor of Anatomy ,
约瑟夫 希尔斯 , 教授 的 解剖学 ,

大英博物馆的R·欧文教授（FRS，DCL）、解剖学教授约瑟夫·赫斯博士

[vi'enə] , [ænd; ənd]['ʌðə(r)] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] [p'ɜːsənz] .
Vienna , and other distinguished persons .
维也纳 , 和 其他 杰出的 人 .

维也纳及其他杰出人士。

[frɒm; frəm][dʒɒn] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv]['mjuːzɪk][ɪn] [kɪŋz] ['kɒlɪdʒ] [ænd; ənd][ɪn] [kwiːnz] ['kɒlɪdʒ] ;
From John Hullah , Professor of Music in King's College and in Queen's College ;
从 约翰 胡拉 , 教授 的 音乐 在 国王学院 大学 和 在 女王大学 大学 ;

来自国王学院和女王学院音乐教授约翰·胡拉；

['ɔ:gənɪst] [ɒv; əv] ['tʃɑ:təhaʊs] , & [si:] . , & [si:] .

Organist	of	Charterhouse	,	&	c	.	,	&	c	.
管风琴师	的	查特豪斯	,	&	c	.	,	&	c	.

查特豪斯管风琴师，等等。

[dʒʊ'laɪ] 27th , - .

July	27th	,	1865	.
七月	27th	,	-	.

1865年7月27日。

“ ['mɪstə(r)]['edwɪn]['dʌblju:] . ['dʒæksən][hæz; həz] [kɔ:ld] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][æn; ən][ˌænə'tɒmɪk(ə)l][fækt]

“	Mr	Edwin	W	.	Jackson	has	called	attention	to	an	anatomical	fact
“	先生	埃德温	W	.	杰克逊	有	称为	注意力	到	一个	解剖学	事实

[wɪtʃ] [ɪz] ['laɪkli] [tu:; tə] [pru:v] [ɒv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [tu:; tə] ['stjʊdnts] [ɒv; əv][ˌɪnstrə'ment(ə)l]['mju:zɪk] ;

which	is	likely	to	prove	of	great	importance	to	students	of	instrumental	music	;
哪个	是	可能	到	证明	的	伟大的	重要性	到	学生	的	乐器演奏	音乐	;

“埃德温·W·杰克逊先生指出了一个解剖学事实，这很可能对器乐专业的学生来说非常重要；

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] [ænd; ənd] [kɔ:s] [ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz][baɪ] [wɪtʃ] [hi:; hi][prə'pəuziz][tu:; tə] [tɜ:n]

and	the	apparatus	and	course	of	exercises	by	which	he	proposes	to	turn
和	这	设备	和	课程	的	练习	经过	哪个	他	提议	到	转动

[ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [ðɪs] [fækt][tu:; tə] [ə'kaʊnt] [si:m] [wel] ['kælkjuleɪtɪd][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]

the	knowledge	of	this	fact	to	account	seem	well	calculated	for	the
这	知识	的	这	事实	到	帐户	似乎	出色地	计算	为了	这

[ə'teɪnmənt] [ɒv; əv][ðə; ði]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][hi:; hi][hæz; həz][ɪn] [vju:] — [ðæt] [ɒv; əv] [ɪn'kri:sɪŋ] [ðə; ði]

attainment	of	the	object	he	has	in	view	—	that	of	increasing	the
素养	的	这	目的	他	有	在	看法	—	那	的	增加	这

[streŋθ] ,

strength	,
力量	,

他所采用的训练方法和练习课程，似乎能够很好地实现他所期望的目标——增强力量。

[ˌplaɪə'bɪlɪti] , [ænd; ənd] [ɪk'spænsɪvnəs] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] .

pliability	,	and	expansiveness	of	the	hand	.
柔韧性	,	和	扩张性	的	这	手	.

手的柔韧性和延展性。

” [frɒm; frəm][i:] . [ef] . - , ['el'el] . [di:] . , [ef] . [es] . [ə; eɪ] . , ['membə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl]

”	From	E	.	F	.	Rimbault	,	LL	.	D	.	,	F	.	S	.	A	.	,	Member	of	the	Royal
”	从	E	.	F	.	-	,	二	.	D	.	,	F	.	S	.	一个	.	,	成员	的	这	皇家

[ə'kædəmi] [ɒv; əv]['mju:zɪk][ɪn] ['stɒkhəʊm] ;

Academy	of	Music	in	Stockholm	;
学院	的	音乐	在	斯德哥尔摩	;

“来自斯德哥尔摩皇家音乐学院院士、法学博士、英国皇家学会会员 EF Rimbault；

['mju:zɪk(ə)l][ɪg'zæmɪnə(r)][ɪn][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['kɒlɪdʒ] [ɒv; əv][pri'septə, 'pri:se-] , ['lʌndən] , & [si:] . , & [si:] .

Musical	Examiner	in	the	Royal	College	of	Preceptors	,	London	,	&	c	.	,	&	c	.
音乐	考官	在	这	皇家	大学	的	导师	,	伦敦	,	&	c	.	,	&	c	.

伦敦皇家教师学院音乐考官，等等。

“ ['mɪstə(r)][i:] . [wɔ:d] ['dʒæksənz] [dɪ'skʌvəri] [ɪz][ɒv; əv][ðə; ði] [haɪɪst] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [tu:; tə][ɔ:l] [pəˑ'fɔrməˑz]

“	Mr	E	.	Ward	Jackson's	discovery	is	of	the	highest	importance	to	all	performers
“	先生	E	.	沃德	杰克逊的	发现	是	的	这	最高	重要性	到	全部	表演者

[ɒn]['mju:zɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts]

on	musical	instruments
在	音乐	仪器

“E·沃德·杰克逊先生的发现对所有乐器演奏者都至关重要。”

[[ˌpi: 'dʒi:][sevn]]

[	Pg	vii	]
[	页	七	]

[ri'kwaiə] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

requiring	the	use	of	the	fingers	.
需要	这	使用	的	这	手指	.

需要用到手指。

['sevrəl] [ə'tempts] [hæv; həv] [biːn] [meɪd] , [æt; ət] ['dɪfrənt] [taɪmz] ,

Several	attempts	have	been	made	,	at	different	times	,
一些	尝试	有	到过	制成	,	在	不同的	时代	,

曾多次尝试，分别在不同时期。

[tuː; tə] [kən'strʌkt] [ˌæpə'reɪtəs] [wɪtʃ] [wʊd] [gɪv] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌiːlæ'stɪsəti][tuː; tə] [ðiːz]

to	construct	apparatus	which	would	give	strength	and	elasticity	to	these
到	构造	设备	哪个	会	给	力量	和	弹性	到	这些

[ɪm'pɔːt(ə)nt] ['membəz] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ;

important	members	of	the	hand	;
重要的	成员	的	这	手	;

制造能够增强手部这些重要器官的力量和弹性的装置;

[bʌt; bət] [ðeɪ] [hæv; həv][ɔːl] ['sɪgnəli] [feɪld] .

but	they	have	all	signally	failed	.
但	他们	有	全部	发出信号	失败的	.

但它们都出现了明显的故障。

['mɪstə(r)]['dʒæksən][hæz; həz] [biːn] [ðə; ði][fɜːst][tuː; tə][kən'sɪdə(r)][ðə; ði]['sʌbdʒɪkt] [ˌfɪlə'sɒfɪkli] [ænd; ənd]

Mr	Jackson	has	been	the	first	to	consider	the	subject	philosophically	and
先生	杰克逊	有	到过	这	第一的	到	考虑	这	主题	从哲学角度来看	和

[ˌænə'tɒmɪkli] .

anatomically	.
解剖学	.

杰克逊先生是第一个从哲学和解剖学角度研究这一课题的人。

[hɪz; ɪz] [dɪ'skʌvəri] [wɪl] [fɔːm] [æn; ən]['ɪərə][ɪn][ðə; ði]['prəʊgres][ɒv; əv][ðə; ði] [mə,nɪpju'leɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]

His	discovery	will	form	an	era	in	the	progress	of	the	manipulation	of	the
他的	发现	将要	形式	一个	时代	在	这	进步	的	这	操纵	的	这

[ɑːt] .

art	.
艺术	.

他的发现将开启艺术操控发展史上的一个新时代。

" [frɒm; frəm][dʒuːlz]['benɪˌdɪkt] , ['pɪənɪst] .

"	From	Jules	Benedict	,	Pianist	.
"	从	朱尔斯	本尼迪克特	,	钢琴家	.

"来自钢琴家朱尔斯·本尼迪克特。"

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .

July	22nd	,	1865	.
七月	22nd	,	-	.

1865年7月22日。

" [aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] ['mɪstə(r)]['dʒæksənz]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət] [ɪn'dʒiːniəs] [kən'traɪvəns] [wɪl] [biː; bi] ['haɪli]

"	I	believe	that	Mr	Jackson's	simple	but	ingenious	contrivance	will	be	highly
"	我	相信	那	先生	杰克逊的	简单的	但	巧妙	装置	将要	是	高度

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l]['stjuːd(ə)nt] ,

beneficial	for	the	musical	student	,
有利	为了	这	音乐	学生	,

"我相信杰克逊先生这个简单却巧妙的装置对音乐系学生将大有裨益。"

[ænd; ənd] [kən'trɪbju:t] [tu:; tə][ðə; ði] ['klɪənəs] [ɒv; əv] [tʌtʃ] [ænd; ənd] [ˌɪndɪ'pendəns] [ɒv; əv][ðə; ði]

and	contribute	to	the	clearness	of	touch	and	independence	of	the
和	贡献	到	这	清晰度	的	触碰	和	独立	的	这

['fɪŋgəz] .

fingers	.
手指	.

并有助于提高触觉清晰度和手指的独立性。

[ɪk'sperɪm(ə)nts][ɒn][ə; eɪ] [lɑ:dʒ] [skeɪl] , [ænd; ənd][ɪn] [sku:lz] [weə(r)] ['mju:zɪk][ɪz] [tɔ:t] ,

Experiments	on	a	large	scale	,	and	in	schools	where	music	is	taught	,
实验	在	一个	大的	规模	,	和	在	学校	在哪里	音乐	是	教授	,

在大规模的实验中，以及在开设音乐课程的学校中，

[wʊd] [stɪl] [mɔ:(r)] [kən'trɪbju:t] [tu:; tə] [ə'kweɪnt] [ðə; ði]['pʌblɪk] [wɪð] [hɪz; ɪz]['klevə(r)][ænd; ənd]['ju:sf(ə)l]

would	still	more	contribute	to	acquaint	the	public	with	his	clever	and	useful
会	仍然	更多的	贡献	到	熟人	这	民众	和	他的	聪明的	和	有用

[ɪn'venʃ(ə)n] .

invention	.
发明	.

这将进一步促进公众了解他这项巧妙而实用的发明。

" [frɒm; frəm] [prə'fesə(r)] [waɪld] , [mʌs] .

"	From	Professor	Wyld	,	Mus	.
"	从	教授	怀尔德	,	音乐	.

"来自 Wyld 教授，Mus.

[dɒk] . , ['kantab] . ;

Doc	.	,	Cantab	.	;
医生	.	,	坎特伯雷	.	;

Doc.，Cantab.；

[prə'fesə(r)] [ɒv; əv]['mju:zɪk][ɪn] ['grɛʃəm] ['kɒlɪdʒ] .

Professor	of	Music	in	Gresham	College	.
教授	的	音乐	在	格雷沙姆	大学	.

格雷沙姆学院音乐教授。

[dʒʊ'laɪ] 23rd , - .

July	23rd	,	1865	.
七月	23rd	,	-	.

1865年7月23日。

" ['meni] [θæŋks] [fɔ:(r); fə(r)] ['sendɪŋ] [ˌem 'i:][jɔ:(r); jə(r)] ['pæmflət] , [wɪtʃ] [ai][hæv; həv] [ri:d] ['veri]

"	Many	thanks	for	sending	me	your	pamphlet	,	which	I	have	read	very
"	许多	谢谢	为了	发送	我	你的	小册子	,	哪个	我	有	读	非常

['keəfəli] .

carefully	.
小心	.

"非常感谢您寄给我的小册子，我已经仔细阅读过了。"

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] ['ɪntrəstɪd] [ˌem 'i:] ['veri] [mʌtʃ] ,

It	has	interested	me	very	much	,
它	有	感兴趣的	我	非常	很多	,

我对此非常感兴趣。

[ænd; ənd][ai][hæv; həv][nəʊ] [daʊt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['præktɪkl] ['eksələns] [ɒv; əv][jɔ:(r); jə(r)] [dɪ'skʌvəri] .

and	I	have	no	doubt	of	the	practical	excellence	of	your	discovery	.
和	我	有	不	怀疑	的	这	实际的	卓越	的	你的	发现	.

我毫不怀疑你的发现具有实用价值。

" [[ˌpi: 'dʒi:][eɪtθ]]

"	[	Pg	viii	]
"	[	页	八	]

"[第 viii 页]

[frɒm; frəm]['prɒspə(r)] - , ['liːdə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɒprə] ; [ɒv; əv][ðə; ði]['seɪkrɪd]

From	Prosper	Sainton	,	Leader	of	the	Royal	Italian	Opera	;	of	the	Sacred
从	繁荣	-	,	领导者	的	这	皇家	意大利语	歌剧	;	的	这	神圣

[hɑː'mɒnɪk] [sə'saɪəti] ;

Harmonic	Society	;
谐波	社会	;

来自皇家意大利歌剧院的领袖、神圣和谐协会的普罗斯珀·桑顿；

[ɒv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l][sə'saɪəti][ɒv; əv] ['lʌndən] ; [ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði] [njuː] [ˌfɪlɑː'mɒnɪk] [sə'saɪəti] .

of	the	Musical	Society	of	London	;	and	of	the	New	Philharmonic	Society	.
的	这	音乐	社会	的	伦敦	;	和	的	这	新的	爱乐乐团	社会	.

伦敦音乐协会和新爱乐协会的成员。

['ɔːg] . 5th , - .

Aug	.	5th	,	1865	.
八月	.	5th	,	-	.

1865年8月5日。

“ [aɪ][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒə(r)] [ɪn] ['ædɪŋ] [maɪ] ['testɪməni] [tuː; tə] [ðæt] ['gɪv(ə)n][tuː; tə][juː; jʊ][baɪ][səʊ]

“	I	have	great	pleasure	in	adding	my	testimony	to	that	given	to	you	by	so
“	我	有	伟大的	乐趣	在	添加	我的	见证	到	那	给定	到	你	经过	所以

['meni] ['ɑːtɪsts] .

many	artists	.
许多	艺术家	.

“我非常荣幸能与众多艺术家一起，向你们作证。”

[aɪ] [kən'grætʃəleɪt] [juː; jʊ][ə'pɒn][jɔː(r); jə(r)] [ɪn'venʃ(ə)n] ,

I	congratulate	you	upon	your	invention	,
我	祝贺	你	之上	你的	发明	,

我祝贺你取得这项发明。

[wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜːt(ə)n] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] [juː'tɪləti][tuː; tə]['pjuːp(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

which	I	am	certain	will	be	of	great	utility	to	pupils	of	the	violin	,
哪个	我	是	肯定	将要	是	的	伟大的	公用事业	到	学生	的	这	小提琴	,

我确信这对小提琴学生来说将大有裨益。

[ɪn] ['gɪvɪŋ] [tuː; tə][ðeə(r)] ['fɪŋgəz] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌiːlæ'stɪsəti] .

in	giving	to	their	fingers	strength	and	elasticity	.
在	给予	到	他们的	手指	力量	和	弹性	.

赋予手指力量和弹性。

” [frɒm; frəm] ['wɔːltə] [mək'færən] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv][pɪˌænəʊ'fɔːteɪ; pɪˌænəʊ'fɔːtɪ][ɪn][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi]

”	From	Walter	Macfarren	,	Professor	of	Pianoforte	in	the	Royal	Academy
”	从	沃尔特	麦克法伦	,	教授	的	钢琴	在	这	皇家	学院

[ɒv; əv]['mjuːzɪk] .

of	Music	.
的	音乐	.

“来自皇家音乐学院钢琴教授沃尔特·麦克法伦。”

[dʒʊ'laɪ] 28th , - .

July	28th	,	1865	.
七月	28th	,	-	.

1865年7月28日。

“ ['mɪstə(r)] . ['edwɪn]['dʌbljuː] . ['dʒæksən][hæz; həz] [dʌn] [ˌem 'iː][ðə; ði]['feɪvə(r)][tuː; tə][ɪk'spleɪn][tuː; tə][ˌem 'iː]

“	Mr	.	Edwin	W	.	Jackson	has	done	me	the	favour	to	explain	to	me
“	先生	.	埃德温	W	.	杰克逊	有	完毕	我	这	偏爱	到	解释	到	我

[hɪz; ɪz] [njuː] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

his	new	system	of	gymnastics	for	the	fingers	,
他的	新的	系统	的	体操	为了	这	手指	,

“埃德温·W·杰克逊先生帮了我一个大忙，向我解释了他新开发的指关节体操体系，

[ænd; ənd][ai][hæv; həv][nəʊ] [ˌhezɪ'teɪʃn] [ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ɪn][maɪ] [ə'pɪnjən] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə]
and **I** **have** **no** **hesitation** **in** **stating** **that** **in** **my** **opinion** **it** **is** **calculated** **to**
和 我 有 不 犹豫 在 声明 那 在 我的 观点 它 是 计算 到
[əb'teɪn] ,
obtain **,**
获得 ,

我毫不犹豫地指出，我认为这样做是为了获得：

[baɪ][ðə; ði] ['sɪmplɪst] [miːnz] , [ðə; ði] [ˌɪndɪ'pendəns] [ɒv; əv] [rɪst] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪləti][ɒv; əv]['fɪŋgə(r)]
by **the** **simplest** **means** **,** **the** **independence** **of** **wrist** **and** **flexibility** **of** **finger**
经过 这 最简单的 方法 , 这 独立 的 手腕 和 灵活性 的 手指
[ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə][ðə; ði]['pɪənɪst] ,
essential **to** **the** **pianist** **,**
基本的 到 这 钢琴家 ,

简而言之，手腕的独立性和手指的灵活性对钢琴家至关重要。

[ɔː(r)] [ɪn'diːd] [tuː; tə][ðə; ði] [pə'fɔːmə(r)] [ɒn] ['eni] [kiːd] ['ɪnstrəmənt] .
or **indeed** **to** **the** **performer** **on** **any** **keyed** **instrument** **.**
或者 的确 到 这 演员 在 任何 按键 乐器 .

或者对于任何键乐器的演奏者来说也是如此。

[ai][kən'sɪdə(r)] [ðæt] [ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [ɒv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] [wʊd] [biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] ['vælјuː][tuː; tə]
I **consider** **that** **the** **introduction** **of** **this** **system** **would** **be** **of** **great** **value** **to**
我 考虑 那 这 介绍 的 这 系统 会 是 的 伟大的 价值 到
[bəuθ] [prə'fesə(r)] [ænd; ənd]['pjuːp(ə)l][ɪn] [skuːlz] [ænd; ənd] [kən'səːvə,tɔːri] [weə(r)] ['mjuːzɪk][ɪz] ['stʌdid] .
both **professor** **and** **pupil** **in** **schools** **and** **conservatories** **where** **music** **is** **studied** **.**
两个都 教授 和 瞳孔 在 学校 和 温室 在哪里 音乐 是 研究 .

我认为，在音乐学校和音乐学院中引入这一系统，对教授和学生都将大有裨益。

” [frɒm; frəm][dʒɑːs] .
” **From** **Jos** **.**
” 从 乔斯 .

“来自 Jos.

['d͡ʒəʊ.ə.kɪm] , [ˌvaɪə'lɪnɪst] .
Joachim **,** **Violinist** **.**
约阿希姆 , 小提琴手 .

约阿希姆，小提琴家。

“ [ai][mʌst; məst] , [ɒn] [rɪ'flekʃ(ə)n] , [əd'mɪt] [ðæt] [ðə; ði][dʒɪm'næstɪks][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [wɪtʃ] [juː; jʊ]
“ **I** **must** **,** **on** **reflection** **,** **admit** **that** **the** **gymnastics** **for** **the** **fingers** **which** **you**
“ 我 必须 , 在 反射 , 承认 那 这 体操 为了 这 手指 哪个 你
[sə'dʒest] [mʌst; məst] , [baɪ]['prɒpə(r)]
suggest **must** **,** **by** **proper**
建议 必须 , 经过 恰当的

“经过思考，我必须承认，你建议的手指体操，按理说，必须是正确的。”

[[ˌpiː 'dʒiː][ɪks]]
[**Pg** **ix** **]**
[页 九]

[第 ix 页]

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

第4/4页

[ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪm] , [kən'trɪbju:t] ['greɪtli] [tu:; tə] ['streŋ(k)θn] [ænd; ənd] ['rendə(r)] ['plaɪənt]

application	of	the	same	,	contribute	greatly	to	strengthen	and	render	pliant
应用	的	这	相同的	,	贡献	非常	到	加强	和	使成为	柔韧的

[ðə; ði] ['fɪŋgə(r)] - [dʒɔɪnts] .

the	finger	-	joints	.
这	手指	-	关节	.

应用此方法可大大增强手指关节的强度和柔韧性。

" [frɒm; frəm] [prə'fesə(r)] ['mɒʃɪlɪz] .

"	From	Professor	Moscheles	.
"	从	教授	莫舍尔	.

"来自莫舍莱斯教授。"

" [jɔ:(r); jə(r)] ['veri] [ɪn'dʒi:niəs] [dɪ'skʌvəri] [ðæt] [ðə; ði] ['nesəsəri] [streŋθ] [ænd; ənd] [ˌfleksə'bɪləti] [ɒv; əv]

"	Your	very	ingenious	discovery	that	the	necessary	strength	and	flexibility	of
"	你的	非常	巧妙	发现	那	这	必要的	力量	和	灵活性	的

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [fɔ:(r); fə(r)] [pɪˌænəʊ'fɔ:teɪ; pɪˌænəʊ'fɔ:tɪ] [ænd; ənd] [ˌvaɪə'lɪn] - ['pleɪɪŋ] [kæn; kən] [bi:; bi] [ɪ'fektɪd]

the	fingers	for	pianoforte	and	violin	-	playing	can	be	effected
这	手指	为了	钢琴	和	小提琴	-	玩耍	能	是	受影响

[baɪ] [mi:nz] [ɒv; əv] ['sɪlɪndəz] [pleɪst] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [ə'plaɪənsɪz] ,

by	means	of	cylinders	placed	between	the	fingers	and	other	appliances	,
经过	方法	的	气缸	放置	之间	这	手指	和	其他	电器	,

"你非常巧妙地发现，通过在手指之间放置圆柱体和其他辅助工具，可以增强弹奏钢琴和小提琴所需的手指力量和灵活性，

[mʌst; məst] [pru:v] [tu:; tə] [bi:; bi] [ɒv; əv] [greɪt] [ju:z] .

must	prove	to	be	of	great	use	.
必须	证明	到	是	的	伟大的	使用	.

必定会证明它非常有用。

" [frɒm; frəm] ['dɑ:ktər; draɪv] [eɪtʃ] . [eɪtʃ] . ['pɪə.sən] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv] ['mju:zɪk] , ['edɪnbrə] .

"	From	Dr	H	.	H	.	Pierson	,	Professor	of	Music	,	Edinburgh	.
"	从	博士	H	.	H	.	皮尔森	,	教授	的	音乐	,	爱丁堡	.

"来自爱丁堡大学音乐教授 H. H. Pierson 博士。"

['meni] [θæŋks] [fɔ:(r); fə(r)] [jɔ:(r); jə(r)] [stɑ:f] , [wɪtʃ] [ɪz] [æn; ən] ['eksələnt] [aɪ'dɪə] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['veri] ['ju:sf(ə)l] [ɪn'venʃ(ə)n] ,

Many	thanks	for	your	staff	,	which	is	an	excellent	idea	,	and	a	very	useful	invention	,
许多	谢谢	为了	你的	职员	,	哪个	是	一个	出色的	主意	,	和	一个	非常	有用	发明	,

非常感谢你们的员工，这真是一个绝妙的主意，也是一项非常实用的发明。

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] .

as	well	as	the	cylinders	.
作为	出色地	作为	这	气缸	.

以及气缸。

[ðə; ði] [əd'vaɪs] [kən'teɪnd] [ɪn] [jɔ:(r); jə(r)] - ['fɪŋgə(r)] [ju: en 'di:] - - ,

The	advice	contained	in	your	'	Finger	und	Handgelenk	Gymnastik	,
这	建议	包含	在	你的	-	手指	和	-	-	,

您的"手指和手体操"中包含的建议，

- [tə'geðə(r)] [wɪð] [ðə; ði][set][ɒv; əv][ˌregju'leɪʃ(ə)nz][ðeə(r)][leɪd] [daʊn] , [ɪz][ɒv; əv]['emɪnənt]['vælju:] ,

-	together	with	the	set	of	regulations	there	laid	down	,	is	of	eminent	value	,
-	一起	和	这	放	的	法规	那里	铺设	向下	,	是	的	杰出	价值	,

连同其中制定的一系列规章制度，具有极高的价值。

[ɪf] ['prɒpəli] [ə'tendɪd] [tu:; tə] , [æz; əz][ə; eɪ] [mi:nz] [ɒv; əv] [prɪ'peərɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts]

if	properly	attended	to	,	as	a	means	of	preparing	the	fingers	and	wrists
如果	适当地	参加	到	,	作为	一个	方法	的	准备	这	手指	和	手腕

[fɔ:(r); fə(r)] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][pi'ænəʊ] ,

for	playing	the	piano	,
为了	玩耍	这	钢琴	,

如果方法得当，可以作为练习弹钢琴时锻炼手指和手腕的一种方式。

[ˌvaɪə'lɪn] , & [si:] . , [ænd; ənd][fɔ:(r); fə(r)] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm] [strɒŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] , [ðə; ði] [tu:]

violin	,	&	c	.	,	and	for	rendering	them	strong	and	flexible	,	the	two
小提琴	,	&	c	.	,	和	为了	渲染	他们	强的	和	灵活的	,	这	二

[ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] ['rekwɪzɪts] .

indispensable	requisites	.
必不可少	必备条件	.

小提琴等等，以及使它们坚固而灵活的两个不可或缺的条件。

[ai] [pə'tɪkjələli] [əd'maɪə(r)][ðə; ði] [ɪk'stri:m] [sɪm'plɪsəti] [ɒv; əv][ɔ:l][jɔ:(r); jə(r)] [ɪn'venʃnz] ,

I	particularly	admire	the	extreme	simplicity	of	all	your	inventions	,
我	特别	钦佩	这	极端	简单	的	全部	你的	发明	,

我尤其欣赏你所有发明的极致简洁性。

[wɪtʃ] ['ri:əli] [rɪ'maɪnd][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] - [eg] [ɒv; əv] [kə'lʌmbəs] ,

which	really	remind	one	of	the	'	Egg	of	Columbus	,
哪个	真的	提醒	一	的	这	-	蛋	的	哥伦布	,

这真让人想起“哥伦布之卵”。

- [ænd; ənd][ai][ʃʊd; ʃəd][nɒt][bi:; bi] [sə'praɪzd] [ɪf] [jɔ:(r); jə(r)][aɪ'diəz] ([səʊ][dɪs'ɪntrəstɪdli; dɪs'ɪntrestɪdli]

'	and	I	should	not	be	surprised	if	your	ideas	(	so	disinterestedly
-	和	我	应该	不是	是	惊讶	如果	你的	想法	(	所以	不带偏见地

['ɒfəd] [tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk]) [wɜ:(r); wə(r)][tu:; tə][ˌɪntrə'dju:s][ə; eɪ][nju:]['ɪərə][ɪn][ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv]

offered	to	the	public	)	were	to	introduce	a	new	era	in	the	study	of
提供	到	这	民众	)	是	到	介绍	一个	新的	时代	在	这	学习	的

[ðə; ði][pɪˌænəʊ'fɔ:teɪ; pɪˌænəʊ'fɔ:tɪ][ænd; ənd] ['strɪŋd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] .

the	pianoforte	and	stringed	instruments	.
这	钢琴	和	弦	仪器	.

“如果你们（如此客观地向公众提出）的想法能够开启钢琴和弦乐器研究的新时代，我一点也不会感到惊讶。”

[ðeɪ] [mʌst; məst]['ɔ:lsəʊ][bi:; bi][ɒv; əv]['sɪgnəl] ['sɜ:vɪs] [tu:; tə] ['ɔ:gənist] , [tu:; tə] [hu:m] [ai][ʃʊd; ʃəd]

They	must	also	be	of	signal	service	to	organists	,	to	whom	I	should
他们	必须	还	是	的	信号	服务	到	管风琴师	,	到	谁	我	应该

['speʃəli] [ˌrekə'mend] [jɔ:(r); jə(r)] [ˌæpə'reɪtəs] .

specially	recommend	your	apparatus	.
特别	推荐	你的	设备	.

它们也一定能为管风琴演奏家提供极大的帮助，我特别向他们推荐你们的设备。

” [[ˌpi: 'dʒi:][eks]]

”	[	Pg	x	]
”	[	页	x	]

“[第 x 页]

[frɒm; frəm] [hɛrn] ['laʊtərˌbɑ:k] , [ˌvaɪə'lɪnɪst] .

From	Herrn	Lauterbach	,	Violinist	.
从	赫恩	劳特巴赫	,	小提琴手	.

来自小提琴家赫尔恩·劳特巴赫。

“ ['biːɪŋ] ['ɔːlweɪz] ['veri] [mʌtʃ] [ɪn]['feɪvə(r)][ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][ɒv; əv][ɔːl][kaɪndz] ,

“	Being	always	very	much	in	favour	of	gymnastics	of	all	kinds	,
”	存在	总是	非常	很多	在	偏爱	的	体操	的	全部	种类	,

“我一直都非常喜欢各种体操运动，

[ai]['heɪs(ə)n][tuː; tə] [ɪn'fɔːm] [juː; jʊ] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)] [dɪ'skʌvəri] [rɪ'leɪtɪŋ] [ˌðeə'tuː] [hæz; həz] ['ɪntrəstɪd]

I	hasten	to	inform	you	that	your	discovery	relating	thereto	has	interested
我	趋	到	通知	你	那	你的	发现	相关	到	有	感兴趣的

[ˌem 'iː] ['veri] [mʌtʃ] ,

me	very	much	,
我	非常	很多	,

我急忙告知您，您在这方面的发现令我非常感兴趣。

[ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em]['sætɪsfaɪd] [ðæt] [greɪt] [gʊd] [wɪl] [ə'raɪz][frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

and	I	am	satisfied	that	great	good	will	arise	from	it	.
和	我	是	使满意	那	伟大的	好的	将要	出现	从	它	.

我相信这将会带来巨大的好处。

” [frɒm; frəm] ['henri] [blægroʊv] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] ; ['liːdə(r)] [ɒv; əv]

”	From	Henry	Blagrove	,	Professor	of	the	Royal	Academy	of	Music	;	Leader	of
”	从	亨利	布拉格罗夫	,	教授	的	这	皇家	学院	的	音乐	;	领导者	的

[ðə; ði] [ˌfɪlɑː'mɒnɪk] [sə'saɪəti] ;

the	Philharmonic	Society	;
这	爱乐乐团	社会	;

“来自皇家音乐学院教授、爱乐协会主席亨利·布拉格罗夫；

[ɒv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l][sə'saɪəti][ɒv; əv] ['lʌndən] . , & [siː] . , & [siː] .

of	the	Musical	Society	of	London	.	,	&	c	.	,	&	c	.
的	这	音乐	社会	的	伦敦	.	,	&	c	.	,	&	c	.

伦敦音乐协会，等等，等等。

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .

July	22nd	,	1865	.
七月	22nd	,	-	.

1865年7月22日。

“ [ɒn] [pə'ruːz(ə)l][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [ˌem 'es] . ['relətɪv] [tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz]

“	On	perusal	of	your	MS	.	relative	to	the	development	of	the	muscles
”	在	仔细阅读	的	你的	多发性硬化症	.	相对的	到	这	发展	的	这	肌肉

[ɒv; əv][ðə; ði][hændz] ,

of	the	hands	,
的	这	双手	,

“在仔细阅读您的多发性硬化症报告后，我注意到您报告的有关手部肌肉发育的情况，

& [siː] . , [æz; əz] [ə'plaɪd] [tuː; tə] [mjuː'zɪʃənz] ,

&	c	.	,	as	applied	to	musicians	,
&	c	.	,	作为	应用	到	音乐家	,

等等，如应用于音乐家时

[ai][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒə(r)] [ɪn] ['ɒfərɪŋ] [juː; jʊ][maɪ] ['testɪməni] [tuː; tə][ɪts] ['biːɪŋ] [ə; eɪ]['væljuəb(ə)l]

I	have	great	pleasure	in	offering	you	my	testimony	to	its	being	a	valuable
我	有	伟大的	乐趣	在	提供	你	我的	见证	到	它是	存在	一个	有价值的

['ædʒʌŋkt][tuː; tə]['mjuːzɪk(ə)l][tjuː'ɪʃ(ə)n] [weə(r)] [mə'kænɪkl] ['ækʃ(ə)n][ɪz][rɪ'kwaɪəd] ,

adjunct	to	musical	tuition	where	mechanical	action	is	required	,
附件	到	音乐	学费	在哪里	机械的	行动	是	必需的	,

我非常乐意向您证明，在需要机械操作的音乐教学中，它是一个很有价值的辅助工具。

[sʌtʃ] [æz; əz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pi'ænəʊ] , [ɔː(r)][ˌvaɪə'lɪn][ænd; ənd][ˌvaɪələn'tʃeləʊ] .

such	as	for	the	piano	,	or	violin	and	violoncello	.
这样的	作为	为了	这	钢琴	,	或者	小提琴	和	大提琴	.

例如钢琴、小提琴和大提琴。

[ai] [θɪŋk] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈʃɔːtən] [ðə; ðɪ][ˈjuːʒuəl] [ruːˈtiːn] [ɒv; əv] [ˈpræktɪsɪŋ] [tuː; tə][geɪn] [streŋθ] ,

I	think	it	shortens	the	usual	routine	of	practising	to	gain	strength	,
我	思考	它	缩短	这	通常	常规	的	练习	到	获得	力量	,

我认为它缩短了通常增强体能的练习周期。

[ænd; ənd] [wɪl] [gɪv] [æt; ət][wʌns] [ˈfriːdəm] [ænd; ənd] [fɔːs] [tuː; tə][ðə; ðɪ][hænd] , [ˈfɪŋgəz] , [ɑːm] , & [siː] .

and	will	give	at	once	freedom	and	force	to	the	hand	,	fingers	,	arm	,	&	c	.
和	将要	给	在	一次	自由	和	力量	到	这	手	,	手指	,	手臂	,	&	c	.

并立即赋予手、手指、手臂等自由和力量。

" [frɒm; frəm][dʒeɪ] . [tiː] . [ˈkærəˌdʌs] , [ˈliːdə(r)] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)][ˈmædʒəstiz] [ˈθɪətə(r)] .

"	From	J	.	T	.	Carrodus	,	Leader	of	Her	Majesty's	Theatre	.
"	从	J	.	T	.	胡萝卜	,	领导者	的	她	陛下的	剧院	.

"来自女王陛下剧院的负责人 JT Carrodus。"

[dʒʊˈlaɪ] 23rd , - .

July	23rd	,	1865	.
七月	23rd	,	-	.

1865年7月23日。

" [ai][ˌeɪ ˈem] [kənˈvɪnst] [ðæt] [ˈmɪstə(r)][ˈdʒæksənz] [ɪnˈvenʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ] [dɪˈveləpmənt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ]

"	I	am	convinced	that	Mr	Jackson's	invention	for	the	development	of	the
"	我	是	确信	那	先生	杰克逊的	发明	为了	这	发展	的	这

[ˈmʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [ˈfɪŋgəz] [ænd; ənd][hænd] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] [ˈvæljuː][tuː; tə][ˈmjuːzɪk(ə)l]

muscles	of	the	fingers	and	hand	will	be	of	great	value	to	musical
肌肉	的	这	手指	和	手	将要	是	的	伟大的	价值	到	音乐

['stjʊdnts] .

students	.
学生	.

"我确信杰克逊先生的这项手指和手部肌肉锻炼发明对音乐专业的学生来说将非常有价值。"

" [[ˌpiː ˈdʒiː][zɪt]]

"	[	Pg	xit	]
"	[	页	退出	]

"[第 xit 页]

[frɒm; frəm][iː] . [ˌɑː.gwɪˈlɑːr] , ['pɪənɪst] .

From	E	.	Aguilar	,	Pianist	.
从	E	.	阿吉拉尔	,	钢琴家	.

来自钢琴家 E. Aguilar。

[dʒʊˈlaɪ] 22nd , - .

July	22nd	,	1865	.
七月	22nd	,	-	.

1865年7月22日。

" [ai][kənˈsɪdə(r)][ˈmɪstə(r)] [wɔːd] [ˈdʒæksənz] [ˈsɪstəm] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ] [ˈfɪŋgəz] [rɪˈmɑːkəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)][ɪts]

"	I	consider	Mr	Ward	Jackson's	system	for	the	fingers	remarkable	for	its
"	我	考虑	先生	沃德	杰克逊的	系统	为了	这	手指	卓越	为了	它是

[sɪmˈplɪsəti] , [ˌɪndʒəˈnjuːəti] , [ænd; ənd] ['efɪkəsi] .

simplicity	,	ingenuity	,	and	efficacy	.
简单	,	独创性	,	和	功效	.

"我认为沃德·杰克逊先生的手指矫正系统因其简单、巧妙和有效而非常出色。

[ai] [bɪˈliːv] [ðæt] [ɪts][ˌjuːnɪˈvɜːs(ə)l] [əˈdɒpʃn] [mʌst; məst] [məˈtɪəriəli] ['benɪfɪt] [ænd; ənd] [əˈsɪst] [ɔːl] [huː]

I	believe	that	its	universal	adoption	must	materially	benefit	and	assist	all	who
我	相信	那	它是	普遍的	采用	必须	重大	益处	和	协助	全部	WHO

['kʌltɪveɪt] [ˌɪnstrəˈment(ə)l]['mjuːzɪk] .

cultivate	instrumental	music	.
培育	乐器演奏	音乐	.

我认为，它的普遍采用必将给所有从事器乐演奏的人带来实质性的益处和帮助。

〞 [frɒm; frəm]['dʌbljuː] . [dʒiːəʊ; dʒiː; dʒi'ɒ] .

〞	From	W	.	Geo	.
〃	从	W	.	地理	.

〝来自 W. Geo.

, ['pɪənɪst] , ['ɔːgənɪst] [tuː; tə][hɜː(r); hə(r)]['mædʒəsti] .

Cusins	,	Pianist	,	Organist	to	Her	Majesty	.
表兄弟	,	钢琴家	,	管风琴师	到	她	威严	.

库辛斯，钢琴家，女王陛下的管风琴师。

[dʒʊ'laɪ] 27th , - .

July	27th	,	1865	.
七月	27th	,	-	.

1865年7月27日。

〝 [aɪ][beg][juː; jʊ] [wɪl] [pə'mɪt] [ˌem 'iː][tuː; tə] [seɪ] [haʊ] [mʌtʃ] ['ɪntrəstɪd] [aɪ][wɒz; wəz] [ðɪs] ['mɔːnɪŋ] [wɪð]

〞	I	beg	you	will	permit	me	to	say	how	much	interested	I	was	this	morning	with
〃	我	求	你	将要	允许	我	到	说	如何	很多	感兴趣的	我	曾是	这	早晨	和

[ðə; ðiː] ['haɪli] [ɪn'dʒiːniəs] ['meθəd] [ɒv; əv] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ðiː][hænd][juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)][kaɪnd] [ɪ'nʌf]

the	highly	ingenious	method	of	developing	the	hand	you	were	kind	enough
这	高度	巧妙	方法	的	发展	这	手	你	是	种类	足够的

[tuː; tə][ɪk'spleɪn][tuː; tə][ˌem 'iː] .

to	explain	to	me	.
到	解释	到	我	.

〝请允许我表达一下，今天早上您好心地向我解释的这种非常巧妙的手部训练方法，我对此非常感兴趣。

[aɪ] [bɪ'liːv] [jɔː(r); jə(r)] [dɪ'skʌvəri] [tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [tuː; tə] [mjuː'zɪʃənz] [huː] [juːz]

I	believe	your	discovery	to	be	of	great	importance	to	musicians	who	use
我	相信	你的	发现	到	是	的	伟大的	重要性	到	音乐家	WHO	使用

[ðeə(r)] ['fɪŋgəz] .

their	fingers	.
他们的	手指	.

我认为你的发现对用手指演奏的音乐家来说意义重大。

[fɔː(r); fə(r)][maɪ'self][aɪ][ɪn'tend] ['traɪɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] ['sɪstəm] , [ænd; ənd][ʃæl; ʃəl] ['laɪkwaɪz] [meɪk] [maɪ]['pjuːp(ə)lz]

For	myself	I	intend	trying	your	system	,	and	shall	likewise	make	my	pupils
为了	我	我	打算	尝试	你的	系统	,	和	将	同样地	制作	我的	学生

[juːz][ˌaɪ 'tiː] .

use	it	.
使用	它	.

我打算亲自尝试你的方法，也会让我的学生们使用它。

〞 [frɒm; frəm] ['lɪndzi] ['sləʊpə(r)] , ['pɪənɪst] .

〞	From	Lindsay	Sloper	,	Pianist	.
〃	从	林赛	斜坡	,	钢琴家	.

〝来自钢琴家林赛·斯洛珀。〞

[dʒʊ'laɪ] 31st , - .

July	31st	,	1865	.
七月	31st	,	-	.

1865年7月31日。

〝 [ə'laʊ] [ˌem 'iː][tuː; tə] [ɪk'spres] [tuː; tə][juː; jʊ][ðə; ðiː] ['ɪntrəst] [aɪ][felt][ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['sɪstəm] [ɒv; əv]['fɪŋgə(r)]

〞	Allow	me	to	express	to	you	the	interest	I	felt	in	your	system	of	finger
〃	允许	我	到	表达	到	你	这	兴趣	我	毛毡	在	你的	系统	的	手指

- [dʒɪm'næstɪks][æz; əz] [ʃəʊn] [tuː; tə][ˌem 'iː][baɪ][juː; jʊ][lɑːst] [wiːk] .

-	gymnastics	as	shown	to	me	by	you	last	week	.
-	体操	作为	所示	到	我	经过	你	最后的	星期	.

〝请允许我表达我对您上周向我展示的手指体操体系的兴趣。

[jɔː(r); jə(r)] [ɪn'venʃnz] [siːm] [tuː; tə][ˌem 'iː] ['veri] ['laɪkli] [tuː; tə] [prə'djuːs] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [juː; jʊ][hæv; həv]
Your **inventions** **seem** **to** **me** **very** **likely** **to** **produce** **the** **results** **you** **have**
你的 发明 似乎 到 我 非常 可能 到 生产 这 结果 你 有
[sɔːt] ,
sought **,**
寻求 ,

在我看来，你的发明很有可能达到你所期望的效果。

[ænd; ənd][aɪ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['veri][glæd][tuː; tə] [siː] [ðeə(r)][juː'tɪlətɪ]['testɪd] [ɪn]['aʊə(r)]['mjuːzɪk] - [skuːlz] .
and **I** **should** **be** **very** **glad** **to** **see** **their** **utility** **tested** **in** **our** **music** **-** **schools** **.**
和 我 应该 是 非常 高兴的 到 看 他们的 公用事业 测试 在 我们的 音乐 - 学校 .

我非常乐意看到它们在我们的音乐学校中得到实际应用。

" [[ˌpiː 'dʒiː][ˌɛksˌaɪ'aɪ]]
" [Pg xii]
" [页 十二]

[第十二页]

[frɒm; frəm][biː] . - , ['pɪənɪst] .
From **B** **.** **Molique** **,** **Pianist** **.**
从 B . - , 钢琴家 .

来自钢琴家 B. Molique。

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .
July **22nd** **,** **1865** **.**
七月 22nd , - .

1865年7月22日。

" ['mɪstə(r)]['dʒæksənz][dʒɪm'næstɪk][ɪn'venʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv]
" Mr Jackson's gymnastic invention for the fingers and wrists will be of
" 先生 杰克逊的 体操 发明 为了 这 手指 和 手腕 将要 是 的
[greɪt] ['benɪfɪt] [tuː; tə]['mjuːzɪk(ə)l] ['stjʊdnts] .
great benefit to musical students .
伟大的 益处 到 音乐 学生 .

"杰克逊先生为手指和手腕发明的体操器械将对音乐系学生大有裨益。"

" [frɒm; frəm][dʒeɪ] . - ['tʃætətn] , ['hɑːpɪst] [tuː; tə][hɜː(r); hə(r)]['mædʒəsti][ðə; ði] [kwiːn] .
" From J . Balsir Chatterton , Harpist to Her Majesty the Queen .
" 从 J . - 查特顿 , 竖琴演奏家 到 她 威严 这 女王 .

"来自女王陛下的竖琴师 J·巴尔西尔·查特顿。"

[dʒʊ'laɪ] 31st , - .
July **31st** **,** **1865** **.**
七月 31st , - .

1865年7月31日。

" [aɪ][hæv; həv]['teɪkən][taɪm][tuː; tə] [θɪŋk] ['əʊvə(r)][jɔː(r); jə(r)] [ɪn'dʒiːniəs] [ɪn'venʃ(ə)n] ,
" I have taken time to think over your ingenious invention ,
" 我 有 已采取 时间 到 思考 超过 你的 巧妙 发明 ,

"我花时间仔细思考了你这项巧妙的发明，

[ænd; ənd][ˌeɪ 'em][ɒv; əv][ə'pɪnjən] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv] [ɪn'kælkjələbl] ['sɜːvɪs] [tuː; tə][hɑːp] ['pleər]
and am of opinion that it will be of incalculable service to harp players
和 是 的 观点 那 它 将要 是 的 不可估量 服务 到 竖琴 玩家
.
:
.

我认为这将对竖琴演奏者大有裨益。

[aɪ][kæn; kən]['əʊnli][həʊp] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ɪk'stensɪvli] [nəʊn] ,
I can only hope that it will become extensively known ,
我 能 仅有的 希望 那 它 将要 变得 广泛地 已知 ,

我只希望它能广为人知。

[ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][biː; bi][glæd][tuː; tə][hɪə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [ˌfɔːθ'kʌmɪŋ] [wɜːk]

and	shall	be	glad	to	hear	of	the	publication	of	your	forthcoming	work
和	将	是	高兴的	到	听到	的	这	发布	的	你的	即将推出	工作

.

:

.

我将很高兴听到您即将出版的作品的消息。

" [frɒm; frəm][dʒɒn] ['tɒməs] , ['hɑːpɪst] , [prə'fesə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] ;

"	From	John	Thomas	,	Harpist	,	Professor	of	the	Royal	Academy	of	Music	;
"	从	约翰	托马斯	,	竖琴演奏家	,	教授	的	这	皇家	学院	的	音乐	;

- ['gwɑːliə] .

Pencerdd	Gwalia	.
-	格瓦利亚	.

"来自约翰·托马斯，竖琴演奏家，皇家音乐学院教授；彭塞德·格瓦利亚。

[dʒʊ'laɪ] 25th , - .

July	25th	,	1865	.
七月	25th	,	-	.

1865年7月25日。

" [ai][hæv; həv] [mʌtʃ] ['pleʒə(r)] [ɪn] ['beərɪŋ] ['testɪməni] [tuː; tə][ðə; ði] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv]['mɪstə(r)]

"	I	have	much	pleasure	in	bearing	testimony	to	the	importance	of	Mr
"	我	有	很多	乐趣	在	轴承	见证	到	这	重要性	的	先生

['dʒæksənz]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət]['klevə(r)][ɪn'venʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] ['rendərɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ˌɪndɪ'pendənt] [ɒv; əv]

Jackson's	simple	but	clever	invention	for	rendering	the	fingers	independent	of
杰克逊的	简单的	但	聪明的	发明	为了	渲染	这	手指	独立的	的

[iːtʃ] ['ʌðə(r)] ,

each	other	,
每个	其他	,

"我非常乐意为杰克逊先生这项简单而巧妙的发明作证，这项发明使手指能够彼此独立活动，其重要性不言而喻。"

[ænd; ənd][ɪn] [prɪ'peərɪŋ] [ðem; ðəm][fɔː(r); fə(r)][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ə'pɒn] ['eni] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] , [ðʌs]

and	in	preparing	them	for	execution	upon	any	musical	instrument	,	thus
和	在	准备	他们	为了	执行	之上	任何	音乐	乐器	,	因此

['greɪtli] [fə'sɪlɪteɪtɪŋ] [ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ɒv; əv][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] ;

greatly	facilitating	the	attainment	of	execution	;
非常	促进	这	素养	的	执行	;

并且在准备用任何乐器演奏时，大大促进了演奏的实现；

[ænd; ənd][aɪ] [sɪn'sɪəli] [həʊp] [ðæt] [hɪz; ɪz][ɪn'venʃ(ə)n] [wɪl] [biː; bi] [meɪd] ['pʌblɪk] ,

and	I	sincerely	hope	that	his	invention	will	be	made	public	,
和	我	真挚地	希望	那	他的	发明	将要	是	制成	民众	,

我衷心希望他的发明能够公之于众。

[ɪn]['ɔːdə(r)] [ðæt] [ðə; ði] [wɜːld] [meɪ] [dɪ'raɪv] [ðə; ði] [fʊl] ['benɪfɪt] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

in	order	that	the	world	may	derive	the	full	benefit	of	it	.
在	命令	那	这	世界	可能	派生	这	满的	益处	的	它	.

以便世界能够充分受益。

" [[ˌpiː 'dʒiː][ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ]]

"	[	Pg	xiii	]
"	[	页	十三	]

[第 xiii 页]

[frɒm; frəm][ʒɑːk,dʒeks]['bluːmənˌθɑːl] , ['pɪənɪst] .

From	Jacques	Blumenthal	,	Pianist	.
从	雅克	布卢门塔尔	,	钢琴家	.

来自钢琴家雅克·布卢门塔尔。

[dʒʊ'laɪ] 25th , - .

July	25th	,	1865	.
七月	25th	,	-	.

1865年7月25日。

“ [ai][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒə(r)] [ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ai][kən'sɪdə(r)]['mɪstə(r)]['edwɪn]['dʌbljuː] . ['dʒæksənz] [njuː]

“	I	have	great	pleasure	in	stating	that	I	consider	Mr	Edwin	W	.	Jackson's	new
“	我	有	伟大的	乐趣	在	声明	那	我	考虑	先生	埃德温	W	.	杰克逊的	新的

['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ə; eɪ] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] [ɪn'venʃ(ə)n] ,

system	of	gymnastics	for	the	fingers	a	very	ingenious	invention	,
系统	的	体操	为了	这	手指	一个	非常	巧妙	发明	,

“我非常高兴地宣布，我认为埃德温·W·杰克逊先生的手指体操新体系是一项非常巧妙的发明。”

[ænd; ənd][æz; əz]['sɪmp(ə)l][æz; əz][ai] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi]['juːsf(ə)l][tuː; tə][ðə; ði]['stjuːd(ə)nt] ;

and	as	simple	as	I	believe	it	to	be	useful	to	the	student	;
和	作为	简单的	作为	我	相信	它	到	是	有用	到	这	学生	;

而且我认为它虽然简单，但对学生很有用；

[ænd; ənd] [ɪf] ['dʒen(ə)rəli] [ə'dɒptɪd] [wʊd] [prɪ'vent] , [nəʊ] [daʊt] ,

and	if	generally	adopted	would	prevent	,	no	doubt	,
和	如果	一般来说	已采用	会	防止	,	不	怀疑	,

如果普遍采用，无疑会起到预防作用。

['meni] [ə; eɪ] ['hedeɪk] [ɪn'dʒendə] [baɪ][ðə; ði] [naʊ] [prɪ'veɪlɪŋ] ['sɪstəm] [ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)]

many	a	headache	engendered	by	the	now	prevailing	system	of	exercises	for
许多	一个	头痛	产生的	经过	这	现在	盛行	系统	的	练习	为了

[ðə; ði][pɪˌænəʊ'fɔːteɪ; pɪˌænəʊ'fɔːtɪ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] .

the	pianoforte	and	violin	.
这	钢琴	和	小提琴	.

目前流行的钢琴和小提琴练习体系给许多人带来了头痛。

” [frɒm; frəm]['ædɒlf] [pɑːlətsɔɤ] , [ˌvaɪə'lɪnɪst] , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɒprə] .

”	From	Adolf	Pollitzer	,	Violinist	,	Royal	Italian	Opera	.
”	从	阿道夫	波利策	,	小提琴手	,	皇家	意大利语	歌剧	.

“来自意大利皇家歌剧院小提琴家阿道夫·波利策。”

[dʒʊ'laɪ] 24th , - .

July	24th	,	1865	.
七月	24th	,	-	.

1865年7月24日。

“ ['mɪstə(r)]['dʒæksən] [dɪ'zɜːvs] [ðə; ði] [θæŋks] [ɒv; əv] ['evri] [ˌɪnstrə'mentəlɪst] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz]['klevə(r)]

“	Mr	Jackson	deserves	the	thanks	of	every	instrumentalist	for	his	clever
“	先生	杰克逊	值得	这	谢谢	的	每一个	乐器演奏家	为了	他的	聪明的

[ɪn'venʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ;

invention	for	strengthening	the	fingers	;
发明	为了	强化	这	手指	;

“杰克逊先生发明了一种能增强手指力量的巧妙装置，值得每一位乐器演奏家感谢；

[ænd; ənd] [ðəʊz] [huː] ['fɒləʊ] [hɪz; ɪz] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] ['sɪstəm] [mʌst; məst][faɪnd] [greɪt] ['benɪfɪt]

and	those	who	follow	his	very	ingenious	system	must	find	great	benefit
和	那些	WHO	跟随	他的	非常	巧妙	系统	必须	寻找	伟大的	益处

[frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

from	it	.
从	它	.

那些遵循他这套巧妙体系的人，一定会从中受益匪浅。

” [frɒm; frəm][ɑː(r)] . ['sɪdni] ['prætən] , ['flɔːtɪst] , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɒprə] .

”	From	R	.	Sidney	Pratten	,	Flautist	,	Royal	Italian	Opera	.
”	从	拉	.	西德尼	普拉滕	,	长笛演奏家	,	皇家	意大利语	歌剧	.

“来自皇家意大利歌剧院长笛演奏家 R. Sidney Pratten。”

[dʒʊ'laɪ] 7th , - .
July 7th , 1865 .
七月 7th , - .

1865年7月7日。

" [aɪ] [fiːl] ['sætɪsfaɪd] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] [jet] ['sɪmp(ə)l] [ɪn'venʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['eksəsaɪz]
" I feel satisfied that your very ingenious yet simple invention for the exercise
" 我 感觉 使满意 那 你的 非常 巧妙 然而 简单的 发明 为了 这 锻炼
[ænd; ənd] ['streŋθnɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['pleər] [ɒv; əv] [wɪnd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] [wɪl]
and strengthening of the fingers to the players of wind instruments will
和 强化 的 这 手指 到 这 玩家 的 风 仪器 将要
[biː; bi] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['vælјuː] ,
be of the greatest value ,
是 的 这 最 价值 ,

"我非常满意您这项巧妙而又简单的手指锻炼和强化发明，它对管乐器演奏者的手指锻炼和强化作用必将发挥巨大的价值。"

[æz; əz] [ˌfleksə'bɪlətɪ] [ænd; ənd] [streŋθ] [kæn; kən] [biː; bi] [əb'teɪnd] ['iːv(ə)n] [ðəʊ] [ðə; ði] ['ɪnstrəmənt]
as flexibility and strength can be obtained even though the instrument
作为 灵活性 和 力量 能 是 获得 甚至 尽管 这 乐器
[meɪ] [nɒt] [biː; bi] [æt; ət] [hænd] ;
may not be at hand ;
可能 不是 是 在 手 ;

即使没有合适的工具，也能获得所需的灵活性和强度；

[ænd; ənd] [aɪ] [ʃæl; ʃəl] [hæv; həv] [greɪt] ['pleʒə(r)] [ɪn] [ˌrekə'mendɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ɔːl] [maɪ] ['pjuːp(ə)lz] ,
and I shall have great pleasure in recommending it to all my pupils ,
和 我 将 有 伟大的 乐趣 在 推荐 它 到 全部 我的 学生 ,

我非常乐意向我的所有学生推荐这本书。

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [prə'feʃən(ə)l] ['breðrən] ,
as well as professional brethren ,
作为 出色地 作为 专业的 弟兄们 ,

以及专业同行们，

[[ˌpiː 'dʒiː] [ˌɛksˌaɪ'viː]]
[Pg xiv]
[页 十四]

[第十四页]

[æz; əz] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['pɜːpəs] [fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪn'tendɪd] .
as a thing indispensable for the purpose for which it is intended .
作为 一个 事物 必不可少 为了 这 目的 为了 哪个 它 是 故意的 .

作为实现其预期目的不可或缺的事物。

" [frɒm; frəm] ['henri] ['læzərəs] , - , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɒprə] .
" From Henry Lazarus , Clarionetist , Royal Italian Opera .
" 从 亨利 拉撒路 , - , 皇家 意大利语 歌剧 .

"亨利·拉扎勒斯，皇家意大利歌剧院单簧管演奏家。"

['ɔːgəst] 9th , - .
August 9th , 1865 .
八月 9th , - .

1865年8月9日。

" [aɪ] [wɒz; wəz] ['veri] [pliːzd] [ɪn'diːd] [ðɪs] ['mɔːnɪŋ] [tuː; tə] [hɪə(r)] [juː; jʊ] [ɪk'spleɪn] [jɔː(r); jə(r)] [ɪn'venʃ(ə)n]
" I was very pleased indeed this morning to hear you explain your invention
" 我 曾是 非常 高兴 的确 这 早晨 到 听到 你 解释 你的 发明
[ɒv; əv] - [dʒɪm'næstɪks] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
of ' Gymnastics for the Fingers .
的 - 体操 为了 这 手指 .

"今天早上我非常高兴地听到您解释您发明的'手指体操'。

- [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪk'striːmli] ['klevə(r)] ,
' It is extremely clever ,
- 它 是 极其 聪明的 ,

“这真是太巧妙了。”

[ænd; ənd][ai][kən'sɪdə(r)][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['sɜːvɪs] [tuː; tə][ɔːl] [pəˈfɔrmə˞z] [ɒn][wɪnd]
and I consider it will be of the greatest service to all performers on wind
和 我 考虑 它 将要 是 的 这 最 服务 到 全部 表演者 在 风
['ɪnstrʊm(ə)nts] ,
instruments ,
仪器 ,

我认为这将对所有管乐器演奏者大有裨益。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][tuː; tə][piːˈænɪsts][ænd; ənd] [pəˈfɔrmə˞z] [ɒn] ['strɪŋd] ['ɪnstrʊm(ə)nts] .
as well as to pianists and performers on stringed instruments .
作为 出色地 作为 到 钢琴家 和 表演者 在 弦 仪器 .

也适用于钢琴家和弦乐器演奏者。

[ai] [kən'siːv] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [greɪt] [fə'sɪlətɪ][ænd; ənd]['les(ə)n][ðə; ði]['leɪbə(r)] .
I conceive it will give great facility and lessen the labour .
我 构想 它 将要 给 伟大的 设施 和 减少 这 劳动 .

我认为这将带来极大的便利，并减轻劳动强度。

” [frɒm; fræm] ['ælfrɪd] ['nɪkəlsn] , ['əʊbəʊɪst] , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɒprə] .
” From Alfred Nicholson , Oboist , Royal Italian Opera .
” 从 阿尔弗雷德 尼科尔森 , 双簧管演奏家 , 皇家 意大利语 歌剧 .

“来自皇家意大利歌剧院双簧管演奏家阿尔弗雷德·尼科尔森。”

[dʒʊ'laɪ] 24th , - .
July 24th , 1865 .
七月 24th , - .

1865年7月24日。

“ [ðə; ði] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][hænd] , [ɪn'ventɪd] [baɪ]['mɪstə(r)]['edwɪn]['dʒæksən] ,
“ The system of gymnastics for the hand , invented by Mr Edwin Jackson ,
“ 这 系统 的 体操 为了 这 手 , 发明 经过 先生 埃德温 杰克逊 ,
[ɪz] ,
is ,
是 ,

“埃德温·杰克逊先生发明的手部体操体系是，

[ɪn][maɪ][ə'pɪnjən] , ['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] ['sɜːvɪs] [tuː; tə]['mjuːzɪk(ə)l] [prə'fesə˞] [ænd; ənd]
in my opinion , calculated to be of great service to musical professors and
在 我的 观点 , 计算 到 是 的 伟大的 服务 到 音乐 教授们 和
['stjʊdnts] ,
students ,
学生 ,

在我看来，这必将对音乐教授和学生大有裨益。

[frɒm; fræm][ðə; ði] [ɪn'kriːst] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][ðə; ði] ['fɪŋgə˞z] [mʌst; məst][geɪn][baɪ]
from the increased strength and flexibility the fingers must gain by
从 这 增加 力量 和 灵活性 这 手指 必须 获得 经过
['præktɪs] ['ʌndə(r)] [ðɪs] ['meθəd] .
practice under this method .
实践 在下面 这 方法 .

通过这种方法练习，手指的力量和灵活性都会得到增强。

” [frɒm; fræm][eɪtʃ] . [siː] . ['diːkən] , ['pɪənɪst] .
” From H . C . Deacon , Pianist .
” 从 H . C . 执事 , 钢琴家 .

“来自钢琴家HC Deacon。”

[dʒʊ'laɪ] 28th , - .
July **28th** **,** **1865** **.**
七月 28th , - .

1865年7月28日。

“ [ai] [θɪŋk] [jɔ:(r); jə(r)] ['sɪstəm] [ɒv; əv][hænd] - ['eksəsaɪz] , [æz; əz] [ɪk'spleɪnd] [tu:; tə][ˌem 'i:][ðə; ði]['ʌðə(r)]
“ **I** **think** **your** **system** **of** **hand** **-** **exercise** **,** **as** **explained** **to** **me** **the** **other**
“ 我 思考 你的 系统 的 手 - 锻炼 , 作为 解释 到 我 这 其他
['mɔ:nɪŋ] ,
morning **,**
早晨 ,

“我认为你那天早上跟我解释的那套手部锻炼方法，

['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi][ə; eɪ]['ju:sf(ə)l]['ædʒʌŋkt]
likely **to** **be** **a** **useful** **adjunct**
可能 到 是 一个 有用 附件

可能是一个有用的辅助工具

[[ˌpi: 'dʒi:]['ɛks'vi:]]
[**Pg** **xv** **]**
[页 十五]

[第十五页]

[tu:; tə][ðə; ði][pɪˌænəʊ'fɔ:teɪ; pɪˌænəʊ'fɔ:tɪ] ,
to **the** **pianoforte** **,**
到 这 钢琴 ,

到钢琴上，

[ɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [tend] [tu:; tə] [gɪv] [ɪn'kri:st] [ɛkst'ɛnʃənz] [tu:; tə][æn; ən][ɪm'pɔ:t(ə)nt] [pɑ:t] [ɒv; əv]
inasmuch **as** **it** **tends** **to** **give** **increased** **extensions** **to** **an** **important** **part** **of**
因此 作为 它 倾向于 到 给 增加 扩展 到 一个 重要的 部分 的
[ðə; ði][hænd] .
the **hand** **.**
这 手 .

因为它能使手部的重要部位得到更大的伸展。

” [frɒm; frəm][dʒeɪmz] ['haʊəl] , - , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɒprə] .
” **From** **James** **Howell** **,** **Contrebassist** **,** **Royal** **Italian** **Opera** **.**
” 从 詹姆斯 豪厄尔 , - , 皇家 意大利语 歌剧 .

“来自皇家意大利歌剧院低音提琴手詹姆斯·豪厄尔。”

['ɔ:gəst] 25th , - .
August **25th** **,** **1865** **.**
八月 25th , - .

1865年8月25日。

“ [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [wɪð] [greɪt] ['pleʒə(r)] [ðæt] [ai]['testɪfaɪ][tu:; tə][ðə; ði] ['saʊndnəs] [ænd; ənd] ['eksələns] [ɒv; əv]
“ **It** **is** **with** **great** **pleasure** **that** **I** **testify** **to** **the** **soundness** **and** **excellence** **of**
“ 它 是 和 伟大的 乐趣 那 我 作证 到 这 健全性 和 卓越 的
[jɔ:(r); jə(r)] ['sɪstəm] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][hænd] ,
your **system** **of** **gymnastics** **for** **the** **hand** **,**
你的 系统 的 体操 为了 这 手 ,

我非常高兴地证明你们的手部体操体系的健全性和卓越性，

[æz; əz] ['gɪvɪŋ] [ˌfleksə'bɪlətɪ][ænd; ənd]['paʊə(r)][tu:; tə][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
as **giving** **flexibility** **and** **power** **to** **the** **fingers** **.**
作为 给予 灵活性 和 力量 到 这 手指 .

赋予手指灵活性和力量。

[ˌaɪ ˈtiː] [wʊd] [pruːv] [ɒv; əv] [greɪt] [ədˈvɑːntɪdʒ] [tuː; tə] [ˈeni] [ˈmembə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈmjuːzɪk(ə)l] [prəˈfeʃn]

It	would	prove	of	great	advantage	to	any	member	of	the	musical	profession
它	会	证明	的	伟大的	优势	到	任何	成员	的	这	音乐	职业

, [ɪf] [ˈprɒpəli] [ˈkærid] [aʊt] .

,	if	properly	carried	out	.
, 如果		适当地	携带	出去	.

如果实施得当，这将对任何音乐从业人员大有裨益。

" [ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈɔːkɪstrə] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈrɔɪəl] [ˈɒprə] - [haʊs] [æt; ət] [ˈstʌtgɑːt; ˈstʊtgɑːt] [ɪn]

"	The	whole	of	the	Orchestra	of	the	Royal	Opera	-	house	at	Stuttgart	in
"	这	所有的	的	这	乐队	的	这	皇家	歌剧	-	房子	在	斯图加特	在

- , [ˈtestifai] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəli] [æz; əz] [fˈɒləʊz] :

Wurtemberg	,	testified	individually	as	follows	:
-	,	作证	单独	作为	跟随	:

"符腾堡斯图加特皇家歌剧院全体管弦乐队成员分别作证如下：

" [ðæt] [ˈmɪstə(r)] [ˈdʒæksənz] [dɪsˈkʌvəri] [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [dʒɪmˈnæstɪks] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [ænd; ənd]

"	That	Mr	Jackson's	discoveries	and	his	gymnastics	for	the	fingers	and
"	那	先生	杰克逊的	发现	和	他的	体操	为了	这	手指	和

[rɪst] [mʌst; məst] [ˈsɜːt(ə)nli] [kənˈdjuːs] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kwɪk] [ænd; ənd] [ʃʊə(r)] [əˈteɪnmənt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [ˈsɒlɪd]

wrist	must	certainly	conduce	to	a	quick	and	sure	attainment	of	a	solid
手腕	必须	当然	有助于	到	一个	快的	和	当然	素养	的	一个	坚硬的

[ænd; ənd] [ə; eɪ] [ˈlɑːstɪŋ] [ˌeksɪˈkjuːʃ(ə)n] [əˈpɒn] [ðə; ði] [pɪˌænəʊˈfɔːteɪ; pɪˌænəʊˈfɔːtɪ] ,

and	a	lasting	execution	upon	the	pianoforte	,
和	一个	持久	执行	之上	这	钢琴	,

"杰克逊先生的发现以及他对手指和手腕的训练，必然有助于快速、准确地掌握钢琴演奏的技巧，并能持久保持这种技巧。"

[æz; əz] [ˈɔːlsəʊ] [əˈpɒn] [ˈstrɪŋd] [ænd; ənd] [wɪnd] [ˈɪnstrʊm(ə)nts] , [ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [njuː] [ænd; ənd]

as	also	upon	stringed	and	wind	instruments	,	that	they	are	new	and
作为	还	之上	弦	和	风	仪器	,	那	他们	是	新的	和

[ˈemɪnəntli] [ˈpræktɪkl] ,

eminently	practical	,
非常	实际的	,

此外，对于弦乐器和管乐器而言，它们也是新颖且非常实用的。

[ænd; ənd] [dɪˈzɜːv] [tuː; tə] [biː; bi] [ˈevriweə(r)] [əˈdɒptɪd] .

and	deserve	to	be	everywhere	adopted	.
和	应得	到	是	到处	已采用	.

值得被世界各地收养。

" [frɒm; frəm] [ˈedwəd] [dʒeɪ] . [ˈhɒpkɪnz] , [ˈɔːgənɪst] [tuː; tə] [ðə; ði] [ɒn] . [səˈsaɪətiz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈɪnə(r)]

"	From	Edward	J	.	Hopkins	,	Organist	to	the	Hon	.	Societies	of	the	Inner
"	从	爱德华	J	.	霍普金斯	,	管风琴师	到	这	尊敬的	.	社会	的	这	内

[ænd; ənd] [ˈmɪd(ə)l] [ˈtemp(ə)l] .

and	Middle	Temple	.
和	中间	寺庙	.

"来自爱德华·J·霍普金斯，内殿律师学院和中殿律师学院的管风琴师。

[sept] . 13th , - .

Sept	.	13th	,	1865	.
九月	.	13th	,	-	.

1865年9月13日。

" [ˈmɪstə(r)] [ˈdʒæksən] [hæz; həz] [biːn] [səʊ] [gʊd] [æz; əz] [tuː; tə] [ɪkˈspleɪn] [tuː; tə] [ˌem ˈiː]

"	Mr	Jackson	has	been	so	good	as	to	explain	to	me
"	先生	杰克逊	有	到过	所以	好的	作为	到	解释	到	我

杰克逊先生非常耐心地向我解释了一切。

[[ˌpiː ˈdʒiː][ˌɛksˈviːˈaɪ]]
[Pg xvi]
[页 十六]

[第十六页]

— [ænd; ənd][tuː; tə] [ɪgˈzɪbɪt] ,
— and to exhibit ,
— 和 到 展览 ,

——并进行展览，

[hɪz; ɪz] [ˌæpəˈreɪtəs] [ænd; ənd] [kɔːs] [ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)] [dɪˈveləpɪŋ] [ænd; ənd] ['streŋθnɪŋ]
his apparatus and course of exercises for developing and strengthening
他的 设备 和 课程 的 练习 为了 发展 和 强化
[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] [pˈaʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ,
the muscles and powers of the hand ,
这 肌肉 和 权力 的 这 手 ,

他设计的器械和练习课程，用于发展和增强手部的肌肉和力量。

[wɪtʃ] [ai] ['fɜːmli] [bɪ'liːv] [ɑː(r); ə(r)]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv] ['veri] [kən'sɪdərəb(ə)l] [ɪm'pɔːt(ə)ns]
which I firmly believe are calculated to be of very considerable importance
哪个 我 牢牢 相信 是 计算 到 是 的 非常 大量 重要性
[tuː; tə][ɔːl] [præk'tɪʃənər] [ə'pɒn]['mjuːzɪk(ə)l]['ɪnstrʊm(ə)nts] . ″
to all practitioners upon musical instruments . ″
到 全部 从业者 之上 音乐 仪器 . ″

我坚信，这些对于所有乐器演奏者来说都具有非常重要的意义。″

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神